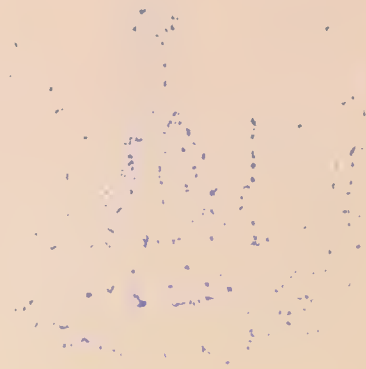
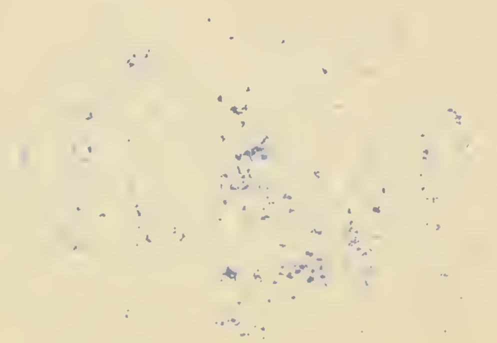
หมอไร ปอยเตือ.









อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

นางพจนีย์ ปุสสเด็จ ต.ม., จ.ช.

ณ เมรุวัดนครอินทร์ จังหวัดนนทบุรี

วันเสาร์ ที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๑







สมบัติ ปุสสเด็จ

48/3 หมู่ที่ 3 ซอย 9/4 ถนน อินทาบึง
แขวงหลักสอง เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 16
โทร. 420-1012

เจ้าภาพขอขอบพระคุณอย่างสูงต่อท่านผู้มีเกียรติและญาติมิตรทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือในการบำเพ็ญกุศล และรับเป็นเจ้าภาพในการสวดพระอภิธรรม ตั้งแต่วันที่ นางพจนีย์ ปุสสเด็จ ได้ถึงแก่กรรมตลอดมาจนกระทั่งถึงวันพระราชทานเพลิงศพนี้

หนังสืออนุสรณ์ที่จัดพิมพ์เป็นบรรณาการในงานนี้ คุณเหียม กาญจนจารี ได้กรุณามอบเรื่อง หะธะโยคะ วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ มาให้ และ คุณกิตติรัต ศรีวิสารวาจา ก็ได้กรุณามอบเรื่อง ข้อแนะนำการวิ่งเพื่อสุขภาพมาให้ด้วยเช่นกัน จึงขอขอบพระคุณท่านทั้งสองไว้ในโอกาสนี้ด้วย

เจ้าภาพขอขอบพระคุณอีกครั้งหนึ่ง สำหรับบรรดาท่านผู้มีเกียรติและญาติมิตร ที่ได้กรุณาสละเวลาให้เกียรติมาในงานพระราชทานเพลิงศพ นางพจนีย์ ปุสสเด็จ ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๑

หะธะโยคะ
HATHA YOGA
วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ

โดย

เทียม กาญจนจารี

ข้อแนะนำ
การวิ่งเพื่อสุขภาพ

แปลและรวบรวม

โดย

กิตติรัต ศรีวิสารวาจา

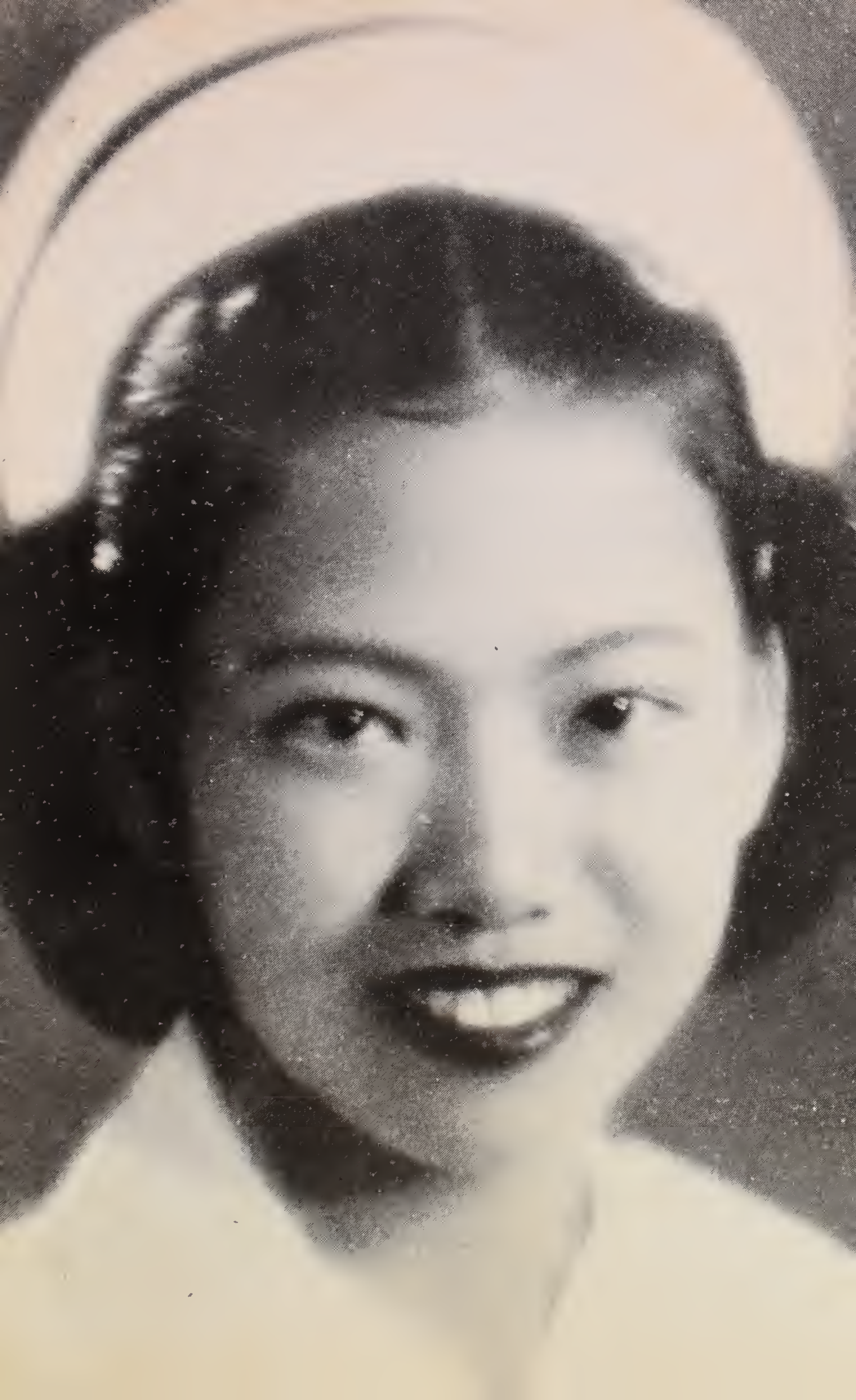


นางพจนีย์ ปุสสเด็จ ต.ม., จ.ช.

ชาตะ : ๑ ธันวาคม ๒๔๗๐

มรณะ : ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๒๐





ประวัติ

นางพจนีย์ ปุสสเด็จ นามสกุลเดิม กิตติเวทย์ เป็นบุตรคนที่ ๒ ของขุนกิตติเวทย์ (พัฒน บุญญะภุมมะ) และนางอัมพร กิตติเวทย์ เกิดเมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๗๐ ตรงกับวันพฤหัสบดี ขึ้น ๘ ค่ำ เดือนอ้าย ปีเถาะ ณ บ้านถนนนเรศ ตำบลสี่พระยา อำเภอบางรัก จังหวัดกรุงเทพฯ

การศึกษา

ได้เริ่มรับการศึกษาในชั้นประถมศึกษา ที่โรงเรียนเซ็นต์ปีเตอร์ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕ จนถึง พ.ศ. ๒๔๓๙ และต่อมาได้เข้าศึกษาต่อในชั้นมัธยมศึกษา ที่โรงเรียนเซ็นต์แมรี่ และโรงเรียนอัสสัมชัญ คอนแวนต์ จนจบชั้นมัธยมบริบูรณ์ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๕ ได้เข้าศึกษาที่ โรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๗ และได้รับอนุปริญญาพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑

ในระหว่างรับราชการอยู่ ได้เข้ารับการศึกษาในวิชาการวัดผลการศึกษาที่วิทยาลัยวิชาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒน์ประสานมิตร และได้รับวุฒิบัตรในวิชา วัดผลการศึกษา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๙

การสมรส

นางพจนีย์ ปุสสเด็จ (กิตติเวทย์) ได้สมรสกับ นายสมบัติ ปุสสเด็จ บุตรขุนสมัตถ์รัชฎารักษ์ (ชื่น ปุสสเด็จ) และนางกิ่ง ปุสสเด็จ เมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๐ ณ บ้านพรานนก ตำบลบ้านช่างหล่อ อำเภอบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพฯ และได้ให้กำเนิดบุตรร่วมกันเพียง ๑ คน คือ

น.ส. รัชฎา ปุสสเด็จ

การรับราชการ

นางพจนีย์ ปุสสเด็จ เริ่มเข้ารับราชการใน แผนกพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช กรมมหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๔๙๑ โดยมีตำแหน่งหน้าที่ ตามลำดับดังนี้ :–

๑ กันยายน	พ.ศ. ๒๔๙๑	ตำแหน่งพยาบาล
๑๕ กุมภาพันธ์	พ.ศ. ๒๔๙๘	ตำแหน่งครูพยาบาลตรี
๑๘ ตุลาคม	พ.ศ. ๒๕๐๕	ตำแหน่งครูพยาบาลโท
๓ ตุลาคม	พ.ศ. ๒๕๑๕	ตำแหน่งครูพยาบาลเอก
	พ.ศ. ๒๕๒๐	เป็นครูระดับ ๖ ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๕ พฤศจิกายน	พ.ศ. ๒๕๒๐	ออกจากราชการเพราะถึงแก่กรรม

เครื่องอิสริยาภรณ์ และเหรียญ

๕ ธันวาคม	พ.ศ. ๒๕๐๐	เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธันวาคม	พ.ศ. ๒๕๐๙	เบญจมาภรณ์ช้างเผือก
๕ ธันวาคม	พ.ศ. ๒๕๑๑	จตุรดาภรณ์ช้างเผือก
๔ พฤษภาคม	พ.ศ. ๒๕๑๗	ตริตราภรณ์มงกุฎไทย
๔ พฤษภาคม	พ.ศ. ๒๕๑๗	เหรียญจักรพรรดิมาลา

นางพจนีย์ ปุสสเด็จ โดยปกติเป็นผู้มีความสงบและเยือกเย็น เป็นผู้รักระเบียบและวินัย ถือความเที่ยงตรงและเหตุผลเป็นหลักในการประกอบหน้าที่ราชการ โดยนิสัยส่วนตัวแล้ว เป็นผู้มีความเมตตาและอ่อนโยนต่อบุคคลทุกชั้น

นางพจนีย์ ปุสสเด็จ ได้พบว่าตนเองป่วยเป็นโรคมะเร็งขึ้นที่ปากมดลูก เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๑๘ จึงได้เข้ารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลศิริราช อยู่ระยะหนึ่งแล้วได้กลับมาปฏิบัติหน้าที่ในราชการตามเดิม จนกระทั่งได้มีอาการของโรคกำเริบขึ้นมาอีก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๐ ในการเข้ารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลศิริราชใหม่ ในครั้งนี้นายแพทย์ได้ให้การผ่าตัดและได้เปลี่ยนทางเดินของปัสสาวะให้ อาการก็ค่อยทุเลาลงได้บ้าง แต่เนื่องจากนางพจนีย์ ปุสสเด็จ เป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง และอดทนจึงดูคล้ายกับว่าอาการของโรคภัยได้หมดไป จนสามารถที่จะประกอบหน้าที่ในราชการ สนองพระเดชพระคุณต่อไปด้วยใจรักตามปกติ และครั้งสุดท้ายเมื่อวันที่ ๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๐

ในระหว่างที่กำลังนั่งตรวจงานในด้านการวัดผลของการศึกษาของนักเรียนพยาบาลอยู่นั้นได้เกิดมีอาการอ่อนเพลียขึ้น การหายใจไม่สะดวก ถึงกับต้องให้ออกซิเจนช่วย ประกอบกับอาการของโรคร้ายได้กำเริบขึ้นอย่างรุนแรงอีกคำรบหนึ่ง คณะนายแพทย์และนางพยาบาลของโรงพยาบาลศิริราชก็ได้ให้การรักษาและพยาบาลจนสุดความสามารถด้วยวิธีการต่าง ๆ แต่ก็ไม่สามารถที่จะบรรเทาอาการกำเริบของโรคร้ายในครั้งนี้ได้ นางพจนีย์ ปุสสเด็จ จึงได้ถึงแก่กรรมไปด้วยอาการสงบ เมื่อวันอังคารที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๐ เวลา ๒๑.๕๖ น. ท่ามกลาง สามี บุตร ตลอดจนญาติมิตร ครู อาจารย์และศิษย์ทั้งหลาย ซึ่งเฝ้าดูอาการป่วยอยู่ ด้วยความเศร้าสลด สิริรวมอายุได้ ๔๙ ปี ๑๑ เดือน และ ๑๕ วัน.

คำไว้อาลัย

อาจารย์พจนีย์ ปุสสเด็จ เป็นอาจารย์พยาบาลอาวุโสท่านหนึ่งของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นอาจารย์ที่มีความเอาใจใส่ในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลเข้มงวดกวดขันในสาขาวิชาการพยาบาลจักษุ ซึ่งอาจารย์เป็นผู้สอนอยู่นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่ง นอกจากการสอนซึ่งเป็นงานประจำแล้ว อาจารย์พจนีย์ยังได้อุทิศเวลามาช่วยงานบริการการศึกษาของคณะฯ ด้านการวัดผลการศึกษาซึ่งต้องการผู้ทำงานที่มีความละเอียดรอบคอบเป็นสำคัญ อาจารย์พจนีย์เป็นผู้มีความประณีตละเอียดถี่ถ้วนในการทำงานทุกอย่างตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียนพยาบาล

การที่อาจารย์พจนีย์ได้ประสบโรคร้ายที่มาคุกคามชีวิตในระยะเวลาอันสั้นนี้ เป็นเหตุให้คณะพยาบาลศาสตร์ได้สูญเสียพลังคนที่สำคัญยิ่งไปท่านหนึ่ง ผู้ที่ได้เคยร่วมงานมากับอาจารย์พจนีย์อดมิได้ที่จะระลึกถึง

ขอให้กุศลกรรมที่อาจารย์พจนีย์ได้กระทำไว้ในชาตินี้จงดลบันดาลให้วิญญาณอันบริสุทธิ์ของอาจารย์พจนีย์จะอยู่ในภพใด กำเนิดใดและรูปขันธ์ใดๆ จงถึงซึ่งความพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง และจงเสวยสุขอยู่สรวงสวรรค์ชั้นสูงสุดในแดนสัมปรายภพเป็นนิรันดร.

ดวงใจ สิงหเสนี

คณะพยาบาลศาสตร์–มหาวิทยาลัยมหิดล

๒๘ มกราคม ๒๑

พจนีย์ ที่รัก

เป็นอย่างไรไม่รู้ ตั้งแต่น้องจากไปแล้ว ในระยะหลังๆ นี้ พี่คิดถึงน้องบ่อยที่สุด บางวันหลายครั้งหลายหน จนทำให้พี่นึกว่า น้องคงจะคิดถึงพี่หรือต้องการให้พี่ทำอะไรให้ ไม่ทราบว่ามีอะไรมาสะกิดใจให้คิดถึง แล้วก็เลยนึกไปถึงเรื่องเก่าๆ ที่เราได้เคยทำงานร่วมกันมาเป็นเวลายาวนาน นึกถึงความหลังในการทำงานของน้อง ไม่ว่าจะเป็นงานเกี่ยวกับวิชาอาชีพหรือกิจกรรมอื่นใด น้องทำได้เป็นผลดีจริงๆ ทั้งนี้เห็นจะเป็นเพราะน้องฉลาด ไหวพริบดี มีกำลังจิตเข้มแข็ง มีอุปนิสัยขยันมานะอดทน มีระเบียบรักสวยงามประณีต เป็นคนรอบคอบไม่ประมาท อีกอย่างหนึ่งคือมีพรสวรรค์เกี่ยวกับฝีไม้ลายมือ ไม่ว่าจะเป็นงานเย็บปักถักร้อย หรือขีดเขียนทำได้สวยงามประณีตบรรจง รสนิยมดี น้องเป็นคนเตรียมพร้อมเสมอ ไม่เฉื่อยชาปล่อยงานให้คั่งค้างหรือคิดว่ายังมีเวลา อะไรที่จะทำให้เสร็จหรือเตรียมไว้ล่วงหน้าได้ น้องจะหาโอกาสทำทันที ในบางครั้งถึงแม้จะมีงานยุ่งฉุกเฉินขึ้นมา ก็ยุ่งอย่างมีระเบียบไม่ขาดๆ เกิน พี่ไม่เคยผิดหวังในผลงานทุกอย่างที่น้องรับทำ ภาระกิจใดที่เราจะต้องทำร่วมกันโดยตรง ดูเหมือนพี่จะใช้ความระมัดระวัง

ห่วงกังวลน้อยกว่าที่ควร ดูเผิน ๆ คล้ายพี่จะเอาเปรียบ ทิ้งงานให้น้องทำแต่ผู้เดียวเป็นส่วนใหญ่ อดคิดเข้ากับตนเองไม่ได้ว่าไม่ได้เอาเปรียบดอก น้องมีความสุข ที่จะช่วยทำให้พี่ต่างหาก ผลงานของน้องทั้งในด้านเกี่ยวกับวิชาอาชีพและสังคม ไม่เคยเป็นรองผู้ใด พี่ภูมิใจและคิดว่าคงจะเป็นกรรมดีของพี่ ที่ได้น้องมาร่วมงาน

นึกถึงยามยากที่มีแต่น้องกับพี่ช่วยกันทำงานอยู่ระยะหนึ่ง เมื่อผู้ร่วมงาน ๒–๓ คนไปศึกษาต่อต่างประเทศ เราขาดคนไป งานก็เพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม น้องเข้าใจถึงความจำเป็น ไม่ได้ปริปากโอดโอยเอากับพี่เลย ตั้งใจช่วยทำงานด้วยความอดทนไม่ให้งานบกพร่อง พี่รู้ว่าน้องเหนื่อยมากระยะนั้น ยังนึกถึง สงสารอยู่เสมอไม่เคยลืม

น้องเป็นคนเฉย ๆ เรียบ ๆ ไม่ช่างพูดนักแต่น้องไม่ใช่คนเก็บตัว น้องมีมนุษยสัมพันธ์เข้าสังคมกับผู้ร่วมงานได้เป็นอย่างดี พี่ไม่เคยห่วงใย ถ้าจะให้น้องไปติดต่อกับผู้ใด ท่าทางของน้องดูเผิน ๆ จะเห็นเป็นคนดุและเข้มงวด แต่แท้จริงไม่เป็นเช่นนั้น น้องไม่เคยบอกเล่าให้พี่ฟังถึงความบกพร่องหรือข้อเสียหายของผู้ร่วมงาน, นักศึกษาที่อยู่ในความรับผิดชอบ หรือผู้หนึ่งผู้ใดอย่างบักใจน้องจะให้เหตุผลว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น น้องมองคนหลายด้าน เข้าใจ เห็นใจ และหาหนทางช่วยแก้ไข เวลามีประชุมหรือมีเรื่องจะต้องปรึกษากัน น้องจะแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา หรือโต้แย้งถ้าไม่เห็นด้วยเรื่องใดถ้า

น้องไม่เห็นด้วย ก็จะพูดตรงๆไม่นิ่งเฉย ดูไปคล้ายๆกับเป็นคนไม่ยอมใคร ถือความคิดเห็นของตนเอง แต่น้องไม่เคยใช้กิริยาวาจาสำนวนคำพูดในการโต้แย้ง ให้เป็นที่ระคายเคืองผู้ฟังเลย

เมื่อน้องไม่สบายในระยะแรก พี่ไปเยี่ยม กำลังใจน้องดีมาก แต่ถึงอย่างนั้น พี่ก็แสนจะเศร้าใจ ระยะหลังที่น้องไม่สบายมาก พี่ไม่กล้าไปเยี่ยมเลย ได้แต่คอยถามข่าว พี่ทนเห็นน้องเจ็บปวดไม่ได้ ก็จะแสดงความอ่อนแอออกมา วันสุดท้ายที่น้องจะจากไปนั้น พี่ยังไปทันได้เห็นน้องอีกครั้ง ขอขอบคุณท่านคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ และคุณวัชรีที่ส่งข่าวให้ทราบ ไว้ ณ ที่นี้ด้วย เมื่อน้องยังไม่ป่วยมาก พี่ไปเยี่ยมครั้งใดเราคุยกันอย่างสนุกสนาน ทั้งที่ใจพี่แห้งเต็มที่ น้องบอกว่าไม่เป็นห่วงวิตกอะไรเลย ถ้าน้องจะต้องจากไป แม้แต่เรื่องลูกทุกอย่างน้องทำไว้เรียบร้อยแล้วตั้งแต่น้องยังไม่เจ็บไข้ เรื่องนี้ก็เป็นการเตรียมพร้อมของน้อง ลูกของน้องจะไม่ลำบาก นอกจากจะมีคุณพ่อซึ่งรักลูกมากแล้วก็ยังมีคุณน้ำอีกหลายคน คุณน้ำเป็นผู้เลี้ยงดูรักหลานมาตั้งแต่เล็กๆ หลานก็รักและติดคุณน้ำ ดูๆจะมากกว่าน้องเสียอีก พี่ดีใจที่น้องหมดห่วงเรื่องลูก พี่เชื่อว่าน้องคงจากไปอย่างสงบสู่สุคติ เพราะจิตก็ปราศจากความห่วงใยจะมีก็แต่เพียงความอาลัยผู้ที่เป็นที่รักเพียงอย่างเดียว

ด้วยความรักและคิดถึง

จากพี่

ฉนวน อาศนสถิตย์

คำนึง–อาลัยถึง คุณครูพยาบาล
พจนีย์ ปุสสเด็จ

จากเพื่อนร่วมงาน

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ชุด อยู่สวัสดิ์

....

คุณครูพยาบาลมาลีรัตน์ สุทธิอารมย์ โทรศัพท์ไปที่บ้านตอนบ่าย วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๒๑ ภรรยาแจ้งให้ทราบถึงจุดประสงค์ในตอนเย็น. ใจหายไปวูบหนึ่ง. เกิดอาลัยและคำนึงถึงภาพพจน์ของคุณครูพยาบาล พจนีย์ ปุสสเด็จ ในคืนนั้นตอนก่อนนอนและตื่นเช้า ได้คำร้อยกรอง ดังนี้

ครูมาลีรัตน์ แจ้ง	โทรฯ ทราบ
ขอคำอาลัย วาบ	หวิวให้
คิดคำนึงถึงภาพ	พจน์ของ "พจนีย์"
ตลอดคืน กรองคำได้	เพื่อไว้อาลัย
"พจนีย์ ปุสสเด็จ" นี้	พยาบาล
ครู, ที่ขยัน ทำงาน	เรียบร้อย
ระเบียบ วิชาการ	ปรุงเสริม เสมอ
ซักถามกัน ไม่น้อย	มักคล้อยตามเธอ

ชอบเรียนเสริมเติม ได้ วิชา
ประยุกต์และพัฒนา ทำให้
หูคอจมูกและตา ศิริ--ราช, การ
พยาบาล แพร่ไกลใกล้ เพราะได้ "พจนีย์"
นิสัยใจคอเอื้อ อารี
มีของจุ๋มจิ๋ม ดี แผ่อ้าง
จู๋ๆ ขึ้งขัง มี ปัญหา ความเห็น
เป็นคนคิดรอบ กว้าง เพื่อสร้างเจริญ
โรค "สะไตร๊ค" ขาดได้ แรงงาน
เธอเข็นรถอาหาร จ่ายให้
คนเจ็บบ่วยพิการ รับสุข กันนา
แบบดี เธอสมไว้ เพิ่มได้กุศล
ยามเจ็บและบ่วยไข้ ใจแข็ง
ยามขาดคน เอาแรง ใส่สู้
ยามทุกข์ เธอมิแจง จารนัย ใจหด
มี แรงใจ-กาย, ผู้ มีตู้แรงบุญ
ผลบุญ มีแล้วสู่ สวรรค์
กรรมเก่าหมด พึงผัน ไปได้
เราเหลืออยู่ อภิวัน อำนวย พรเทอญ
เจริญสุข จุติให้ สู่ได้แดนดี

ขุด อยู่สวัสดิ์

บ้านประชุมแพทย์ โทร. ๒๓๔-๘๕๓๑

๕๕๒/๑ ถนนสี่พระยา (ทางข้ามแรก) กทม.๕

๑๒-๑๓ ม.ค. ๒๑ เวลา ๒๑ และ ๔ น.

แด่พจนีย์เพื่อนรัก

พจน์ เพื่อนรัก ถึงแม้เพื่อนจะจากไปอย่างไม่มีวันกลับ แต่เพื่อนก็ยังอยู่ในความทรงจำของพวกเราไม่มีวันลืม เราได้เคยร่วมทั้งทุกข์และสุขด้วยกัน เริ่มแต่ครั้งสงครามญี่ปุ่นเรื่อยมา พจน์มีพรสวรรค์ทำให้เพื่อนหัวเราะได้เสมอแม้จะอยู่ในความกลัว ขณะระเบิดลง พจน์มักมีข้อแนะนำที่แหวกแนวไม่ซ้ำได้ เช่นใครนอนละเมอกลางวันละก้อให้เอาพลาสเตอร์ไปปิดปากกันความลับรั่วไหล เรียกความครื้นเครงมิใช่น้อย พจน์เป็นคนฉลาด เรียนดี ทำงานดี คนใกล้ชิดรักใคร่เพราะเพื่อนไม่เอาเปรียบใคร ทุกคนที่เห็นพจน์เดินเก้งก้างอย่างนั้นแหละ อย่าบอกใครเชียว เรื่องความละเอียดอ่อนแบบผู้หญิงแท้เพื่อนมีความนุ่มนิ่มน่ารัก เอาใจเก่ง จะทำอะไรมี feeling. ไปเสียทุกอย่าง ไม่เชื่อถามคุณสมบัติได้

พจน์ ไม่เคยมีปัญหาอะไรมาให้เพื่อนช่วยแก้ จนแม้แต่ครั้งสุดท้าย เมื่อโรคภัยคุกคาม พจน์ก็ไม่เคยแสดงความวิตกกังวลใดๆ ให้เพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดเห็นเลย พจน์มีกำลังใจเข้มแข็ง ต่อสู้ความเจ็บปวดอย่างไม่ปริปาก ทุกครั้งที่เพื่อนๆ ไปเยี่ยมพจน์จะไม่พูดถึงการบ่วยไข้ สายตาพจน์จะบอกเราว่า เราไม่เป็นไร เราสู้ได้ ๆ แต่เรารู้ ๆ ว่าพจน์ปิดบังความรู้สึกส่วน

ลึก ที่ว่าในเร็ววันนี้ร่างกายของเพื่อนจะต้องถึงแก่กาล **ยอมแพ้** แล้ววันนั้นก็มาถึง ขอให้ไปเป็นสุข ๆ เถิดเพื่อน เพื่อนหายเจ็บหายปวดเราดีใจ เพื่อน ๆ ทุกคนขอให้ผลบุญ กุศล และความดีที่พจน์ทำมาตลอดที่มีชีวิตอยู่ และที่เพื่อน ๆ ได้ทำให้ จงดลบันดาลให้พจนีย์เพื่อนรัก จงไปสู่สุขคติเถิด ชาติหน้ามีจริงเราต้องพบกัน

เพื่อนพยาบาลศิริราช รุ่น ๓๕ พ.ศ. ๒๔๙๑

รำลึกถึงพี่พจนีย์ ปุสสเด็จ

ใจอาวรณ์เทวษให้ โหยหา
รำลึกถึงอดีตพา โศรกสอื้น
"พี่พจน์" ด่วนมรณา จรจาก ไปเอย
เรียมเอ่ยสุดเต็มตื้น สลดซึ้งคนึงหวล

นวลน้องในแผนกนี้ เสียดาย
คิดยิ่งคิดมิคลาย จิตเศร้า
ความดีพี่มากมาย สุดเปรียบ เทียบเอย
ขอส่งดวงจิตเผ้า สู่ฟ้าแดนสรวง

ดวงวิญญาณพี่รู้ เล็งใจ ได้นา
น้องนุชทุกคนใน แผนกนี้
เสียดายพี่สุดไข คำกล่าว
แม้พี่จากห่างลี้ แต่น้องคนึงถึง

รำพึงยามพี่นั้น ชีพคง
ทุกสิ่งพี่ดำรง ถี่ถ้วน
ละเอียดรอบคอบตรง ใจแน่ว
งานตรวจทุกอย่างล้วน รอบรู้ชาญเฉลียว

ประทุม หงษ์พานิช

ในนามแห่งน้อง ๆ แผนกการพยาบาลจักษุ,โสต ฯ

ความรัก ความอาลัย

แด่ ดวงใจคนเดียวของอู๊ด

ทุกวันนี้ เมื่อกลับถึงบ้าน สิ่งที่สะเทือนใจอู๊ดมากก็คือ ความเงียบสงัดภายในบ้านของเรา บ้านของเราซึ่งเคยมีความแจ่มใส มีความสุข และมีความรักในระหว่างชีวิตของเราทั้ง ๓ คน อู๊ด พจน์ และอ้อย อ้อยเมื่อมาถึงบ้านแกก็เข้าไปกราบพระ กราบศพแม่ แล้วก็ขึ้นบ้านไป จะพบกันอีกครั้งหนึ่งก็เมื่อแกจะเข้านอน อู๊ดต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากที่จะข่มใจให้เป็นปกติ โดยพิจารณาถึงธรรมดาของมนุษย์ที่ย่อมมีการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมดา บางครั้งก็รู้สึกว่ายากที่จะหักห้ามความอาลัยรักและความคิดถึงที่มีต่อพจน์ด้วยความบริสุทธิ์ใจได้

เราเคยจากกันมาแล้วหลายครั้ง ครั้งที่เราจากกันนานที่สุดก็เห็นจะเป็นการจากเมื่ออู๊ดไปนอกในปี ๒๔๙๗ ก่อนที่เราจะแต่งงานกัน พจน์ร้องไห้เสียใจจะไม่ยอมให้อู๊ดไป อู๊ดเข้าใจพจน์ดี แต่เห็นว่าเราก็ยังติดต่อกันได้ เข้าใจกันได้ และเมื่อกลับมาเราก็แต่งงานกัน อยู่ร่วมกันมาครบ ๒๐ ปีเต็ม

พจน์เป็นคู่ชีวิตของอู๊ดที่แสนประเสริฐ และมีคุณธรรมยิ่ง จากครอบครัวเล็ก ๆ ของเรา พจน์ได้ช่วยอู๊ดก่อร่างสร้างตัว

ขึ้นมาด้วยความมานะ อดทน และด้วยกำลังใจที่เข้มแข็ง จนประสบผลสำเร็จในชีวิต สามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างอิสระ และเป็นปึกแผ่นพร้อมทั้งเกียรติยศนานาประการ เราทั้งสองคนได้ร่วมกันสร้างบุญสร้างกุศล สร้างสิ่งอันเป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นหลังไว้ ให้ความช่วยเหลือกับผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากอยู่เสมอเป็นนิจ ความสุข ความสมหวังในชีวิตได้แจ่มใสขึ้น แต่แล้วเคราะห์กรรมซึ่งไม่เคยนึกเคยฝันก็ผ่านเข้ามาในชีวิตของอู๊ดและพจน์ โดยพจน์ต้องประสบเคราะห์กรรมนั้นด้วยโรคมะเร็งที่แก้ไขไม่ทัน พจน์จึงมีอันต้องจากอู๊ดและลูกไป เป็นการจากครั้งสุดท้ายของเราทั้งสองที่ไม่มีการกลับมาพบกันอีกแล้วในชั่วชีวิตของอู๊ด

หวลไปถึงวันที่พจน์ได้จากอู๊ดไปเมื่อ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๒๐ ซึ่งอู๊ดรู้ตัวดีและได้เตรียมตัวเตรียมใจรับเหตุการณ์มานานวันแล้ว และยอมรับว่าถึงแม้การจากไปของพจน์นั้น อู๊ดจะต้องได้รับความทรมานในด้านจิตใจนานแสนนานเพียงใดก็ตาม แต่ก็คิดว่า ควรเป็นสิ่งที่น่ายินดีอย่างยิ่ง ในเมื่อเห็นว่าร่างของพจน์ไม่มีความเจ็บปวดเหลืออยู่เลย ไม่มีความทรมานใด ๆ เข้ามารบกวนพจน์อีกแล้ว ไม่มีเสียงเรียกร้องให้พยาบาลเอายามาฉีดเพื่อระงับความเจ็บปวด ไม่ต้องให้หมอมาสั่งให้น้ำเกลือและเลือด หรือออกซิเจนเพิ่ม ซึ่งตรงกันข้ามกับเหตุการณ์ก่อนหน้านั้น เมื่อมีเสียงของพจน์ร้องออกมาด้วยความเจ็บปวดคราวใดทุก ๆ คนจะชุลมุนวุ่นวายกันไปหมด และทุก ๆ ครั้งจิตใจของ

อู๊ดจะต้องถูกกดดันต่อสภาพที่เห็นนั้นอย่างเครียด อยากจะให้ความเจ็บปวดมาอยู่กับตัวอู๊ดแทน พจน์มีเคราะห์มากเหลือ ดูเหมือนจะไม่สมกับความดีที่พจน์ได้หมั่นปฏิบัติอยู่เนืองนิจ พจน์ต้องรับความทรมานจากหลาย ๆ ด้าน มาเป็นเวลาแรมเดือน ไหนจะต้องต่อสู้กับความเจ็บปวด อันเนื่องมาจากโรคร้ายที่กำเริบขึ้นอย่างรุนแรง ไหนจะต้องอดทนต่อความเจ็บปวดอันเนื่องมาจากการรักษาพยาบาล ส่วนในด้านจิตใจอู๊ดก็รู้ว่าพจน์เป็นห่วงอู๊ด ห่วงลูก และห่วงคุณแม่มาก เพราะทุกคนเป็นเสมือนหนึ่งชีวิตและดวงใจของพจน์ ซึ่งเมื่อพจน์พูดและคิดขึ้นมาครั้งใด พจน์ก็ร้องไห้ให้อู๊ดได้เห็นทุกครั้ง

พจน์ได้พยายามต่อสู้กับความทรมานเหล่านั้นด้วยความอดทน และด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง โดยมีความหวังอยู่เสมอว่า จะสามารถเอาชนะและหายจากโรคร้ายนี้ได้ ซึ่งพจน์ก็ต้องพ่ายแพ้ไปในที่สุดจนได้

เช้าวันนั้น อู๊ดต้องต่อสู้กับความรู้สึกทั้งหลายด้วยความปวดร้าวยิ่ง เมื่อมองเห็นคนที่อู๊ดรักปานชีวิตกำลังจะจากไปโดยที่อู๊ดไม่สามารถจะให้ความช่วยเหลือใด ๆ ได้อีกแล้ว มองเห็นลูกยืนร้องไห้อยู่ข้างแม่ แกะพระออกมาอธิษฐานและคล้องคอให้แม่ ทุกคนที่ทราบข่าวก็รีบมาเยี่ยม เพื่อขอดูใจเป็นครั้งสุดท้ายด้วยความรักและความสงสาร พจน์คงไม่ทราบหรอกว่ามีใครบ้าง คุณสองาง์โสมก่อนกลับได้พูดกับอู๊ดด้วยความเสียใจว่า คุณสมบัติคงเข้าใจแล้วนะว่าพวกเราได้ทำดีที่สุดแล้ว

อู๊ดและลูกได้อยู่เฝ้าอาการของพจน์อยู่จนวาระสุดท้าย อู๊ดได้พยายามอธิษฐานและบอกทางสว่างให้กับพจน์จนกระทั่งเวลา ๒๑.๕๔ น. ลมหายใจของพจน์ได้เริ่มอ่อนลงจนหมดสนิทใน ๒ นาทีต่อมา

ร่างของพจน์ที่นอนสงบนิ่ง เหมือนคนนอนหลับและฝันดี ใบหน้าอูมเล็กน้อยเพราะฤทธิ์ยา นัยน์ตาหลับสนิทและมียิ้มที่ริมฝีปากซ้ายเหมือนกับที่อู๊ดเคยบอกว่าอู๊ดชอบดูพจน์ยิ้มอย่างนี้ทุกครั้ง ไม่มีร่องรอยของความเจ็บปวดเหลืออยู่อีก

พจน์จากไปแล้ว จากอู๊ด จากอ้อย จากทุก ๆ คนอันเป็นที่รัก จากไปชั่วชีวิตและจากไปตามกฎธรรมดาของสังขารซึ่งไม่แน่นอน ไม่ว่าเขาหรือเรา มีแก่ มีเจ็บ และมีตาย จะแตกต่างกันที่ตรงช้าหรือเร็วเท่านั้น สิ่งที่จะอยู่แทนตนก็คือความดีหรือความชั่ว จะไปสุขหรือทุกข์ ก็แล้วแต่กรรมดี หรือกรรมชั่วที่ตนได้สร้างเอาไว้

พจน์ถึงแม้จะจากไปก่อนถึงวัยอันสมควรก็จริง แต่พจน์ก็ได้ชื่อว่าได้อาศัยร่างอันไม่แน่นอนนี้ หมั่นทำบุญทำกุศลสร้างสมแต่คุณงามความดี และได้ทำคุณประโยชน์ให้กับคนรุ่นหลังไว้เสมอ ตลอดเวลาที่เรารู้จักกันมา และได้อยู่ร่วมกันพจน์ไม่เคยสร้างบาปอะไรไว้เลย ตรงกันข้ามมีแต่ช่วยดับทุกข์

บำรุงสุขให้กับผู้เกี่ยวข้องทุกรูป ทุกนาม และทุกวัย ตลอดมาจนวันสุดท้ายของชีวิต อู๊ดจึงมั่นใจว่า พจน์ย่อมไปดีและมีความสุข โดยสมควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพต่อไป ขอพระจงคุ้มครองดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของพจน์ด้วย

จากดวงใจของพจน์

สมบัติ ปุสสเด็จ

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๑

หะฐะโยคะ

HATHA - YOGA

วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ

จัดเรียบเรียงและฝึก

โดย

เทียม กาญจนจารี

หนังสือ วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ นี้
พิมพ์แจกเป็นวิทยาทานมาแล้ว ดังนี้

๓๐๐ ชุด	๑ สิงหาคม	พ.ศ. ๒๕๑๑	
๓๐๐ ชุด	๑ ตุลาคม	พ.ศ. ๒๕๑๑	
๑๕๐๐ ชุด	๔ พฤศจิกายน	พ.ศ. ๒๕๑๑	(พิเศษ)
๓๐๐ ชุด	๒ มกราคม	พ.ศ. ๒๕๑๒	
๘๐๐ ชุด	๑๒ กรกฎาคม	พ.ศ. ๒๕๑๒	(พิเศษ)
๓๐๐ ชุด	๑๙ กุมภาพันธ์	พ.ศ. ๒๕๑๓	
๖๐๐ ชุด	๒๓ สิงหาคม	พ.ศ. ๒๕๑๓	(พิเศษ)
๓๐๐ ชุด	๑๐ กันยายน	พ.ศ. ๒๕๑๓	
๒๕๐๐ ชุด	๑๑ พฤศจิกายน	พ.ศ. ๒๕๑๓	(พิเศษ)
๓๐๐ ชุด	๕ ธันวาคม	พ.ศ. ๒๕๑๓	
๕๐๐ ชุด	๑๓ มีนาคม	พ.ศ. ๒๕๑๔	(พิเศษ)
๑๕๐๐ ชุด	๑๙ เมษายน	พ.ศ. ๒๕๑๔	(พิเศษ)
๔๐๐ ชุด	๔ พฤษภาคม	พ.ศ. ๒๕๑๔	
๖๐๐ ชุด	๓ มกราคม	พ.ศ. ๒๕๑๕	
๑๐๐๐ ชุด	๒๗ มีนาคม	พ.ศ. ๒๕๑๕	(พิเศษ)
๑๐๐๐ ชุด	๑๐ มิถุนายน	พ.ศ. ๒๕๑๕	(พิเศษ)
๒๒๐๐ ชุด	๒๖ มกราคม	พ.ศ. ๒๕๑๖	(พิเศษ)
๑๒๐๐ ชุด	๘ กุมภาพันธ์	พ.ศ. ๒๕๑๖	(พิเศษ)
๗๐๐ ชุด	๒ มีนาคม	พ.ศ. ๒๕๑๖	

๒๕๐๐ ชุด	๗	เมษายน	พ.ศ. ๒๕๑๖	(พิเศษ)
๗๐๐ ชุด	๑๖	มิถุนายน	พ.ศ. ๒๕๑๖	(พิเศษ)
๑๐๐๐ ชุด	๕	กรกฎาคม	พ.ศ. ๒๕๑๖	(พิเศษ)
๘๐๐ ชุด	๒๐	ตุลาคม	พ.ศ. ๒๕๑๖	
๗๐๐ ชุด	๑๑	มิถุนายน	พ.ศ. ๒๕๑๗	(พิเศษ)
๑๕๐๐ ชุด	๑๐	พฤศจิกายน	พ.ศ. ๒๕๑๗	(พิเศษ)
๑๓๐๐ ชุด	๒	มีนาคม	พ.ศ. ๒๕๑๘	
๑๐๐๐ ชุด	๒๐	ธันวาคม	พ.ศ. ๒๕๑๘	
๑๐๐๐ ชุด	๒๘	มิถุนายน	พ.ศ. ๒๕๑๙	(พิเศษ)
๑๐๐๐ ชุด	๙	กันยายน	พ.ศ. ๒๕๑๙	
๕๐๐ ชุด	๖	มิถุนายน	พ.ศ. ๒๕๑๙	(พิเศษ)
๑๐๐๐ ชุด	๓	มกราคม	พ.ศ. ๒๕๒๐	
๑๕๐๐ ชุด	๒๕	กุมภาพันธ์	พ.ศ. ๒๕๒๑	(พิเศษ)

คำนมัสการพระรัตนตรัยก่อนฝึกโยคะ คำแผ่เมตตาและคำอธิษฐาน หลังจากฝึกโยคะ

โดย เทียม กาญจนจารี

ว่าตามผู้นำหรือนึกในใจ

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงเป็นพระอรหันต์ ทรงตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พระธรรมที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงตรัสไว้ดีแล้ว

พระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงปฏิบัติดีแล้ว

ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น พร้อมทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะซึ่งได้จัดถวายไว้แล้ว ร่วมทั้งร่างกาย วาจา ชีวิต และจิตใจ ที่ข้าพเจ้าได้ยกขึ้นเหนือเศียรเกล้าสำหรับบูชา ณ บัดนี้

ขอให้สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเสด็จปรินิพพานไปนานแล้วนั้น ได้ทรงโปรดอนุเคราะห์ข้าพเจ้าและประชาชน

ผู้เกิดมาสุดท้ายภายหลัง ขอได้ทรงรับเครื่องสักการะที่ข้าพเจ้าได้ยกขึ้นบูชาแล้วนั้น เพื่อประโยชน์ความสุขความเจริญรุ่งเรืองแก่ข้าพเจ้า ขอทรงดลบันดาลให้ข้าพเจ้าดำรงอยู่ในพระธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า ศึกษาประพฤติและปฏิบัติให้เกิดมีสติปัญญา ประกอบด้วยความเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาและความบริสุทธิ์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น จนว่างเปล่าจากกิเลสทั้งปวง บรรลุถึงแสงสว่างแห่งดวงธรรมอันวิเศษสุด ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือสำเร็จถึงมรรคผลนิพพาน

ต่อไปว่าตามผู้นำทีละประโยค

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา
พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ (กราบ)
สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม
ธมฺมํ นมสฺสามิ (กราบ)
สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสํโฆ
สํฆํ นมามิ (กราบ)

ต่อไปว่า นะโม ๓ จบ

จบที่หนึ่ง ให้น้อมจิตสำหรับนมัสการบูชาพระพุทธเจ้าซึ่งได้ตรัสรู้ในอดีต มีจำนวนพระองค์นับไม่ถ้วน รวมทั้งพระ-ธรรมและพระสงฆ์ของพระองค์ท่านในสมัยนั้น ๆ

จบที่สอง ให้น้อมจิตสำหรับนมัสการบูชาพระพุทธเจ้าพระองค์ยังตรัสรู้อยู่ ในสมัยปัจจุบัน พระองค์เป็นพระบรม-

ศาสดาของเราทั้งหลาย รวมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ของพระ-องค์ท่าน

จบที่สาม ให้น้อมจิตสำหรับนมัสการบูชาพระพุทธเจ้าซึ่งจะมาตรัสรู้ต่อไปในอนาคต มีจำนวนพระองค์นับไม่ถ้วน รวมทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ของพระองค์ท่านเช่นเดียวกัน ผู้นำกล่าวนำแล้วว่าตามพร้อมกัน

หนฺท มยํ พุทฺธสฺส ภควโต ปุพฺพภาคนมการํ กโรม เส.

นะโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นะโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นะโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

(กราบสามครั้ง)

เมื่อฝึกโยคะเสร็จแล้ว แผ่เมตตา

ว่าตามผู้นำหรือนึกในใจ –

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อเวรา ขอจงเป็นสุข ๆ อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อพฺยาปชฺฌา ขอจงเป็นสุข ๆ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนีฆา ขอจงเป็นสุข ๆ อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ ขอจงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

เสร็จแล้ว กล่าวคำอธิษฐาน ว่าตามผู้นำหรือนึกในใจ มีใจความเป็น ๓ ตอน ดังนี้ –

ตอนที่ ๑ :–

ขอบุญญานุภาพแห่งคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า คุณพระคุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ที่ได้บำเพ็ญอบรมสั่งสมมาแล้วแต่ร้อยชาติ พันชาติ หมื่นชาติ แสนชาติ ล้านชาติ โกฏิชาติ หรือนานกว่านั้นก็ดี ที่ได้บำเพ็ญอบรมสั่งสมมาแล้วตั้งแต่เล็กแต่น้อยจนใหญ่จนโต ที่ระลึกได้ก็ดี ที่ระลึกไม่ได้ก็ดี ขอให้กุศลบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงเป็นพลวปัจจัยประคับประคองให้บำเพ็ญกุศลบุญบารมีนั้นๆ อีกต่อไป ให้เจริญรุ่งเรืองไพบูลย์ให้ยิ่งๆ ขึ้น จนบริสุทธิ์ว่างเปล่าจากกิเลสทั้งปวง บรรลุถึงแสงสว่างแห่งดวงธรรมอันวิเศษสุด ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือสำเร็จถึงมรรคผลนิพพาน พร้อมด้วยฌานอภิญญาและปฏิสัมภิทาญาน ทั้งให้สามารถชักจูงแนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้ปฏิบัติตามให้สำเร็จถึงมรรคผลนิพพานเช่นเดียวกัน โดยไม่เห็นแก่ตัวให้ยิ่งๆ ขึ้น

ตอนที่ ๒ :–

ถึงแม้ว่ายังไม่ได้สำเร็จถึงมรรค ผล นิพพานในชาติปัจจุบันนี้ หรือยังอีกช้านานเท่าไรก็ตาม ขอให้ทุกๆ ชาติที่จะ

ต้องเกิดมาอีกในโลกนี้หรือโลกอื่นใดก็ตาม ขอให้ได้บังเกิดอยู่ใต้ร่มโพธิ์ศาสนาของพระผู้มีพระภาคเจ้า ขอให้ได้อุปสมบทในศาสนาของพระองค์ท่านทุก ๆ ชาติ เริ่มตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไป *(ตอนนี้ หมายความว่า ถ้าไม่มีโอกาสบวชเป็นพระภิกษุหรือสามเณร ก็บวชเป็นชีพราหมณ์ – พราหมนี นุ่งขาวห่มขาว หรือบวชในใจ โดยรักษาศีลห้าให้บริสุทธิ์ตลอดชีวิตอย่าให้มีด่างพร้อย)* ขอให้มีจิตใจสดใสบริสุทธิ์ มีความเชื่อถือเลื่อมใสศรัทธายันหมั่นเพียรศึกษา ประพฤติและปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จ-พระผู้มีพระภาคเจ้า ให้เกิดมีสติปัญญาประกอบด้วยความเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาและความบริสุทธิ์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น จนว่างเปล่าจากกิเลสทั้งปวง บรรลุถึงแสงสว่างแห่งดวงธรรมอันวิเศษสุดถึงที่สุดแห่งทุกข์คือสำเร็จถึงมรรคผลนิพพาน พร้อมด้วยฌานอภิญญาและปฏิสัมภิทาญาณ ทั้งให้สามารถชักจูงแนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม ให้สำเร็จถึงมรรคผลนิพพานเช่นเดียวกัน โดยไม่เห็นแก่ตัวให้ยิ่ง ๆ ขึ้น (ถ้าเราพลาดมา ๒ ตอนแล้วจะต้องตั้งจิตอธิษฐานตอนที่ ๓ อย่าให้พลาดได้ เพราะเป็นตอนที่สำคัญ เป็นที่พึ่งอันสุดท้ายสำหรับภัทรกัลปนี้)

ตอนที่ ๓ : –

ถึงกระนั้นก็ยังไม่ได้สำเร็จถึงมรรค ผล นิพพานตลอดพุทธสมัยห้าพันปีนี้ก็ตาม ขอกุศลบุญบารมีที่ได้บำเพ็ญสั่งสมมาแล้ว และยังจะบำเพ็ญอบรมสั่งสมอีกต่อ ๆ ไป จงเป็นพลว-

ปัจจัยประคับประคองช่วยเหลือชักจูง นำให้ได้เข้าเฝ้านมัสการสมเด็จพระศรีอริยเมตไตรย์ที่เทวโลกชั้นดุสิต ซึ่งพระองค์ท่านสถิตเสวยสุขอยู่ในขณะนี้ เมื่อถึงกาลเวลาแล้ว พระองค์ท่านจะเสด็จอุบัติขึ้นในมนุษย์โลก ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณสำเร็จเป็นสมเด็จพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงช่วยเหลือและโปรดสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์ ให้สำเร็จถึงมรรคผลนิพพานเมื่อนั้นและเมื่อไรก็ตาม ขอให้พระองค์ท่านทรงโปรดเมตตากรุณาอนุเคราะห์ประทานพรชัยและธรรมอันวิเศษสุดให้ศึกษาประพฤติและปฏิบัติด้วยความอดทนขยันหมั่นเพียรเชื่อถือเลื่อมใสศรัทธา มีสติสัมปชัญญะ ไม่มีความฟุ้งซ่านหรือความสงสัยให้เกิดมีสติปัญญา ประกอบด้วยความเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาและความบริสุทธิ์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น จนว่างเปล่าจากกิเลสทั้งปวงบรรลุถึงแสงสว่างแห่งดวงธรรมอันวิเศษสุด ถึงที่สุดแห่งทุกข์คือสำเร็จถึงมรรคผลนิพพาน พร้อมด้วยฌานอภิญญาและปฏิสัมภิทาญาณ ทั้งให้สามารถชักจูงแนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้ปฏิบัติตามให้สำเร็จถึงมรรคผลนิพพานเช่นเดียวกัน โดยไม่เห็นแก่ตัวให้ยิ่ง ๆ ขึ้น

แผ่เมตตาตอนสุดท้าย : –

ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงดำรงอยู่ใน

พรหมวิหาร ๔ คือ มีความเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา ขอจงรักกันซึ่งกันและกัน จงบริสุทธิ์ ๆ เป็นสุข ๆ อย่าได้มีเวรมีภัยเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ขอให้รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น ขอให้ปฏิบัติตนให้สำเร็จถึงมรรคผลนิพพานและช่วยเหลือผู้อื่นให้ปฏิบัติตามให้สำเร็จถึงมรรค ผล นิพพานเช่นเดียวกัน โดยไม่เห็นแก่ตัวให้ยิ่ง ๆ ขึ้น และขอให้อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน เทอญ.

โยคะ กับ พลานามัย

มีคนเป็นอันมากที่เข้าใจคำว่า โยคะ อย่างผิด ๆ เพราะคำว่า โยคะ เป็นคำที่ถูกกล่าวถึงเพียงในบางโอกาสเท่านั้น บุคคลที่กล่าวคำนี้ก็มีแต่เฉพาะผู้ที่สนใจศึกษาค้นคว้าในศาสตร์อันเล้นรับของชาวตะวันออก กับบุคคลบางคนที่เคยผ่านศาสตร์อันเร้นลับและไสยศาสตร์มาอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ มีน้อยคนที่เข้าใจความหมายอันแท้จริงของคำว่า โยคะ ได้อย่างถูกต้อง

คำว่า โยคะ เป็นเรื่องของนักปราชญ์อินเดียในสมัยโบราณกาล และวิธีการฝึกของท่านเหล่านั้น เป็นวิธีการที่จะทำให้คนสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเชื่อกันว่าจะทำให้มนุษย์เราสามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ เพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าวนี้ คนเราจะต้องเป็นผู้มีอำนาจสมาธิอย่างสูง ซึ่งผู้ที่จะกระทำเช่นนี้ได้จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี แต่การที่จะอบรมจิตอย่างดีได้นั้นก็จะต้องผ่านการฝึกและอบรมทางกายอย่างดีเสียก่อน ดังนี้ การอบรมกายจึงเป็นเบื้องต้นของกระบวนการทั้งปวง การอบรมจิตจะไม่อาจประสพความสำเร็จได้เป็นอันขาด ถ้าหากว่ามิได้ผ่านการฝึกและอบรมกายเป็นอย่าง

ดีมาก่อน การฝึกและอบรมกายดังกล่าวนี้จึงเป็นกระบวนการบริหารอย่างหนึ่ง กระบวนการฝึกหัดและอบรมที่กล่าวนี้เอง คือสิ่งที่เรียกว่า หะธะโยคะ

หะธะโยคะ เริ่มต้นด้วยการเน้นหนักถึงความสำคัญของการหายใจที่ถูกต้อง แล้วจึงไปสู่กระบวน อาศนะ ต่างๆ คือท่าบริหารร่างกายของมนุษย์เราให้สมบูรณ์เต็มที่ ด้วยประการฉะนี้ หะธะโยคะ จึงเป็นศาสตร์หนึ่งโดยสมบูรณ์ จากการฝึกหัดอบรมในวิชา หะธะโยคะ อย่างน้อยเราก็จะได้รับประโยชน์คือ เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรงเป็นปัจจัยให้มีสุขภาพทางจิตใจอันสมบูรณ์ต่อไป ถ้าเข้าใจอย่างนี้ เราจะเห็นว่า หะธะโยคะ นั้นมิใช่ศาสตร์อันเร้นลับแต่อย่างใดเลย ไม่ว่าจะเป็นชาวตะวันออกหรือตะวันตกก็ย่อมจะสามารถฝึกหัดอบรมได้ โดยไม่มีการจำกัดชาติชั้นวรรณะ, ลัทธิหรือศาสนาอย่างใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมนุษย์เราย่อมปรารถนาสุขภาพร่างกายเหมือนกันหมดทั้งสิ้น แต่ในการที่จะสำเร็จความปรารถนาดังกล่าวนี้ เราจะต้องประสพความยากลำบากในการฝึกหัดอบรมซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดา บัดนี้เราจะเห็นด้วยตนเองแล้วว่า คำว่า โยคะ ที่เราหลงเข้าใจว่าเป็นคำที่มีความหมายอันลึกลับมาตั้งนมนานนั้น แท้จริงเนื่องมาจากมูลเหตุเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือมันเป็นวิธีการฝึกหัดอบรมของบุคคลบางคนที่ไม่ชอบแสดงตนโดยเปิดเผยตั้งแต่ครั้งโบราณกาลมา จึงทำให้ดูเป็นเรื่องลึกลับไป แต่เมื่อกล่าวถึงกระบวนการฝึกหัดอบรมแล้ว หะธะโยคะ

ก็คือวิทยาศาสตร์ในทางพลานามัยของร่างกายเรานี่เอง หนังสือนี้จะช่วยขจัดความเข้าใจผิดต่าง ๆ เกี่ยวกับคำว่า โยคะ และการฝึกหัดอบรมในวิชานี้ให้หมดไป และทั้งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่นักศึกษาผู้มีความอดทนศึกษาและฝึกหัดอบรมในวิชานี้มิใช่น้อย

หนังสือนี้จะชี้แจงในภาคทฤษฎีหรือหลักการต่าง ๆ ในเรื่องโยคะและหะธะโยคะพอสมควร ต่อจากนั้นก็จะได้นำนักศึกษาไปสู่ หะธะโยคะ ภาคปฏิบัติคำประกอบด้วยข้อปฏิบัติใหญ่ ๆ ๓ ประการ คือ การกำหนดจิต, การกำหนดลมหายใจ และการบริหารร่างกายต่าง ๆ

หะธะโยคะ เป็นกึ่งหนึ่งของวิชาโยคะ หลักการของหะธะโยคะก็คือ "สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทาง-จิต" การฝึกหัดอบรมตามกระบวนการของวิชา หะธะโยคะ จะบันดาลให้โยคาวจร (ผู้ปฏิบัติโยคะ) มีอำนาจ **เหนือธรรมดา** หลายประการ ซึ่งคนทั่วไปเรียกว่า **อิทธิฤทธิ์** แต่นั่นคือประโยชน์พลอยได้เท่านั้น ความมุ่งหมายที่แท้จริงก็คือ ความเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรง ปราศจากโรคซึ่งเป็นลาภอย่างยิ่งของมนุษย์เรา และประโยชน์ต่อไปของการฝึกหัดอบรมในวิชา หะธะโยคะ หรือโยคะภาคกาย ก็คือเป็นการเตรียมการสำหรับพื้นฐานในการที่จะฝึกหัดอบรมวิชาราชโยคะ หรือโยคะภาคจิต ซึ่งเป็นโยคะชั้นสูงต่อไป

ความหมายของคำว่า โยคะ และ หะธะโยคะ

สิ่งที่ลึกลับที่สุดในโลกนี้ ก็คือ อัตตภาพของมนุษย์เรา อินทรีย์ของมนุษย์อันประกอบด้วยกระดูก, เลือด, เนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ นี้ ได้เป็นที่ซ่อนของพลังอันลึกลับซึ่งเป็นปริศนาให้มนุษย์เราคิดค้นกันมา นับเป็นเวลาพัน ๆ ปีมาแล้ว

มนุษย์คืออะไร ?

ชีวิตคืออะไร ? – มาจากไหน ?

เหตุไรวิถีชีวิตของมนุษย์เราจึงเป็นอย่างที่เป็นอยู่นี้ ? *และจะเป็นอย่างไรต่อไปในอนาคต ฯลฯ*

มีคนเป็นอันมากที่พยายามขบคิดในปัญหาเหล่านี้ แต่ผู้ที่สามารถพบความจริงนั้นมีจำนวนเพียงไม่กี่คน จิตของท่านเหล่านั้นกระจ่าง สามารถตรัสรู้ เห็นแจ้งในความลึกลับของชีวิต และเหตุแห่งความเป็นมาอันลึกลับนั้น ความเข้าใจเหล่านี้ทำให้ท่านเหล่านั้นเห็นทางดับทุกข์ สามารถปลดเปลื้องพันธะต่าง ๆ ถึงซึ่งความหลุดพ้น ดำรงอยู่ในสภาพอันเป็นความสุขตลอดชั่วนิรันดร ท่านผู้ตรัสรู้เหล่านั้นมองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนอาจบรรลุถึงซึ่งภาวะดังกล่าวนั้นได้เช่นกัน ดังนั้น ท่านจึงได้เที่ยวประกาศสั่งสอนมนุษย์ชาติให้รู้จักทางแห่งความดับทุกข์นั้น

มีทางหลายทางที่จะนำมนุษย์เราไปสู่จุดสุดยอดที่ทุกคนปรารถนาบ้างก็เป็นทางอ้อมที่วกเวียน บ้างก็เป็นทางตรง

บ้างก็เป็นทางลัดที่จะบรรลุถึงโดยเร็วพลัน ศาสดาทั้งหลายได้ประกาศบอกทางไว้ต่างๆ ตามความเหมาะสมกับอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้โอกาสแด่ทุกคนได้บรรลุถึงจุดสุดยอดโดยทั่วกันตามความสามารถของแต่ละคน ๆ

ทาง หรือ วิธีการที่จะพามนุษย์เราดำเนินไปสู่จุดสุดยอดนี้ มีชื่อรวม ๆ เรียกว่า **โยคะ** *ผู้ที่สอนวิชา* **โยคะ** *เราเรียกว่า* **โยคี**

วิชาที่เรียกว่า โยคะ นั้นมีหลายกระบวนต่าง ๆ กัน กล่าวคือมีจุดเริ่มต้นต่างกัน แต่มีจุดประสงค์อย่างเดียวกัน คือ เพื่อบรรลุจุดสุดยอดเหมือนกันหมดทั้งสิ้น โดยทั่วไปในเบื้องต้นโยคะสอนให้รู้จักควบคุมตนเอง แต่การควบคุมตนเองนี้ บางกระบวนก็เริ่มต้นด้วยการควบคุมจิต บางกระบวนเริ่มต้นด้วยการควบคุมความรู้สึก บางกระบวนเริ่มต้นด้วยการควบคุมกาย ฯลฯ เพราะเหตุนี้โยคะจึงมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป โยคะที่เริ่มต้นด้วยกระบวนการควบคุมกายหรือฝึกหัดอบรมกายนั้นมีชื่อเรียกว่า **หะธะโยคะ**

ร่างกายของมนุษย์เรามีชีวิตชีวาอยู่ได้ก็ด้วยอำนาจพลังธรรมชาติสองประการ คือ พลังร้อน และพลังเย็น (หรือ พลังบวก กับพลังลบ) เมื่อใดพลังทั้งสองนี้สมดุลย์กันอย่างถูกต้องที่สุด เมื่อนั้นคนเราจะมีสุขภาพอันสมบูรณ์ที่สุด ถ้าจะเปรียบร่างกายของมนุษย์เราเป็นโลก พลังทั้งสองดังกล่าวนี้ก็จะเปรียบ

ได้กับพลังของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ ซึ่งสำแดงอิทธิพลให้โลกมีชีวิตชีวาและดำเนินไปอย่างที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ตามศัพท์ของชาวตะวันออกแต่โบราณกาลมา คำว่า หะ หมายถึงดวงอาทิตย์ซึ่งเป็นพลังร้อน (หรือพลังบวก) ส่วนคำว่า ธะ หมายถึงดวงจันทร์ซึ่งเป็นพลังเย็น (หรือพลังลบ) คำว่า โยคะ มีความหมาย ๒ ประการคือ แปลว่า "รวม" อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งแปลว่า "แอก" ซึ่งหมายถึงการควบคุม

ดังนั้น คำว่า หะธะโยคะ จึงหมายถึงพลังชีวิตสองประการในร่างกายของคนเรา อันได้แก่พลังร้อนและพลังเย็น การรวมพลังทั้งสองให้มีความสมดุลย์กัน และในประการสุดท้ายหมายถึงความสามารถของมนุษย์เราในการที่จะควบคุมบังคับพลังชีวิตทั้งสองนั้นให้อยู่ในอำนาจของเรา

สรุปแล้ว วิชาหะธะโยคะสอนให้เรารู้จักอำนาจลึกลับในตัวเรา เหมือนอย่างที่เรารู้จักอำนาจลึกลับของรากไม้ใบหญ้าต่าง ๆ จนเอามาใช้ประกอบเป็นยาบำบัดโรคได้ เช่นเดียวกันถ้าเรารู้จักและสามารถใช้อำนาจในร่างกายของเราบังคับควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเราได้ เมื่อมีอะไรมากระทบ เราก็สามารถบังคับให้มันเป็นปกติได้ ร่างกายและจิตใจของเราก็จะเป็นปกติที่สุด ยกตัวอย่าง เช่น คนธรรมดาเมื่อได้รับความตกใจ หรือเสียใจ หัวใจจะเต้นแรงไม่อาจควบคุมได้ สภาวะของร่างกายและจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง แต่สำหรับโยคี สภาวะทางร่างกายและจิตใจของท่านจะไม่มีอะไร

เปลี่ยนแปลงเลย เพราะท่านสามารถบังคับจิตใจให้เต้นเป็นปกติได้ ฯลฯ เพราะความสามารถบังคับร่างกายและจิตใจได้นี่เอง โยคีจึงเป็นผู้มีสุขภาพดีเลิศ โยคีที่มีอายุ ๘๐-๙๐ ปี จะดูเหมือนอายุ ๓๐-๔๐ ปี เท่านั้น

ดังนั้น หลักสำคัญของวิชาหะธะโยคะก็คือ การกำหนดจิต หรือส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทุกแห่ง สามารถบังคับควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้นได้ ซึ่งในการนี้ต้องอาศัยเวลาและความอดทนฝึกหัดอบรมพอสมควร แต่เราจะได้รับผลอย่างคุ้มค่าทีเดียว

พลังธรรมชาตินั้น แต่เดิมเป็นเอกะ เมื่อจะกำเนิดชีวิตนั้น พลังนั้นได้แยกออกเป็นสอง คือ พลังบวกและพลังลบ เพราะเหตุนี้จึงเกิดขั้วขึ้น ที่เรียกว่าขั้วบวกและขั้วลบ ระหว่างขั้วทั้งสองนี่เอง จึงได้เกิดมีการโคจรและวงจรขึ้น จากการโคจรทำให้เกิดมีสิ่งที่เรียกว่า จังหวะ ขึ้น ชีวิตจึงปรากฏขึ้นด้วยเหตุฉะนี้ อุบัติการณ์เช่นนี้เรียกว่า "ลีลา" ของธรรมชาติ ในตำนานของอินเดียสัญญลักษณ์ของลีลาดังกล่าวนี้ก็คือ รูปประติมาของพระศิวะในทางเริงระบำ

โลกเรามีขั้วเหนือขั้วใต้ ซึ่งต่างก็เป็นขั้วบวก และขั้วลบ ดังที่เรารู้จักแล้วในวิชาแม่เหล็กไฟฟ้า ร่างกายของมนุษย์เราก็มีขั้วบวกและขั้วลบเช่นเดียวกัน ขั้วบวกก็คือ ตรงรากขวัญบนศีรษะ ขั้วลบอยู่ปลายสุดกระดูกสันหลังตรงก้นกบ

ระหว่างสองขั้วนี่เองมีพลังไฟฟ้าคลื่นสั้นแรงสูงวิ่งอยู่ นี่แหละคือพลังชีวิต

ปราณคืออะไร

เมื่อหลายพันปีมาแล้ว นักปราชญ์ในภาคบูรพาทิศได้สอนว่า แรงและพลังงานทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ในจักรวาลของเรานี้ แท้จริงมีเหตุภายในอันเป็นแก่นสารหรือต้นตออันเป็นที่มาเบื้องต้นของชีวิตของการเคลื่อนไหว และกัมมันตภาพทั้งปวง พลังนี้มีนามในขณะที่ที่อยู่ในสภาพเดิมแท้ว่า "**ปราณ**" ก่อนอุบัติการของสังสารวัฏ ปราณได้แซกซึมอยู่ในสภาวะเอกภาพเป็นหัวใจของพลังทั้งปวง

เมื่อเริ่มอุบัติการสรรพสิ่งนั้นก็คือหมายความว่า ปราณได้ตื่นแล้ว ได้สำแดงตนแล้ว และพลังธรรมชาติทุกชนิดย่อมเกิดแต่ปราณทั้งสิ้น อุปมาดั่งวัตถุทั้งหลายล้วนเกิดจากสารเดิมมีสภาพที่แฝงอยู่ในสารที่เกิดใหม่ สารเดิมดังกล่าวนี้ได้เป็นดั่งหัวใจของสารทั้งหลายตามปรัชญาของตะวันออกเรียกสิ่งนี้ว่า "อากาศ" เบื้องต้นแห่งกำเนิดของสรรพสิ่งนั้น ปราณได้เริ่มสำแดงอาการปรากฏในอากาศก่อน โดยการผนึกตัวเองในแบบต่าง ๆ จึงเป็นเหตุให้เกิดพลังและสารต่าง ๆ นานาชนิดจนนับไม่ถ้วน มิว่าจะเป็นชีวิตในแบบใดก็ตาม จะต้องมีปราณเป็นพลังชีวิตซึ่งเป็นเครื่องช่วยให้อาตมันสำแดงตนออกมาเป็นวัตถุธรรมต่าง ๆ ได้

แรงทุกชนิดมีมูลฐานมาจากปราณ มิว่าจะเป็นพลังถ่วงของโลก พลังที่ดูด พลังที่ผลัก พลังไฟฟ้า กัมมันตภาพของวิทยุ สรุปแล้วโดยปราศจากปราณ ชีวิตก็ไม่อาจดำรงอยู่ได้ เพราะปราณเป็นชีวิตจิตใจของแรงและพลังงานทุกชนิด ปราณมีอยู่ทุกแห่งในโลก ปราณอยู่ในอากาศ แต่หาใช่อากาศไม่ อยู่ในอาหารแต่หาใช่อาหารไม่ เป็นพลังที่แฝงตัวอยู่ในธาตุวิตามิน ปราณมีอยู่ในน้ำ แต่มิใช่ธาตุที่ประกอบเป็นน้ำ นี่เป็นเพียงตัวอย่างบางสิ่งที่ปราณแฝงอยู่

อากาศเต็มไปด้วยปราณอันเป็นอิสระและอินทรีย์ของมนุษย์สามารถดูดเอาปราณจากอากาศที่สดชื่นโดยวิธีการหายใจ ถ้าหายใจแบบธรรมดาเราก็ได้ปราณแบบธรรมดา ถ้าหายใจแบบลึก ๆ เราก็จะได้ปราณมีปริมาณมากขึ้น แต่ถ้าหายใจตามแบบโยคีเราจะสามารถสูดเอาปราณได้อย่างเหลือเฟือ จนสามารถสะสมส่วนที่เหลือไว้ในสมองและระบบประสาท สำหรับใช้ในกรณีจำเป็นได้ มีบุคคลบางคนซึ่งบางเวลาต้องทำสิ่งที่ท่วมท้นเกินกว่ากำลังกาย กำลังใจที่เคยใช้อยู่ในชีวิตประจำวันโดยมิได้คาดคิดมาก่อน แต่กลับไม่มีอาการเหน็ดเหนื่อยต่อภาระอันหนักอึ้งนั้นอันตนไม่เคยประสบนั้นเลย แต่กลับสามารถแสดงความทรหดอดทนได้อย่างน่าอัศจรรย์ ที่เป็นเช่นนี้เพราะคนเหล่านี้สามารถสะสมปราณไว้ในกายโดยไม่รู้ตัว คนทั้งหลายกล่าวว่ามีพลังอำนาจแห่งสมรรถภาพอันยิ่งใหญ่ พลังอำนาจที่ว่านี้ไม่มีอะไรเลย คือปราณที่สะสมไว้นั่นเอง

เกี่ยวกับทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องปราณนี้ มีเหตุผลพอเพียงที่จะกล่าวว่า มิได้ขัดกับทัศนะในทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติของตะวันตกเลย นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกเชื่อว่าทั่วทั้งจักรวาลนี้เต็มไปด้วยอีเธอร์ อีเธอร์ประกอบด้วยอะไรบ้างนั้นเป็นปริศนาซึ่งนักวิทยาศาสตร์ตะวันตกยังไม่สามารถให้คำตอบเป็นที่พอใจได้ เรื่องปราณก็เช่นเดียวกัน ขอให้เราคิดดูเรื่องรังสีคอสมิค เป็นต้น ซึ่งหลั่งไหลมาสู่โลกเราอยู่เป็นนิจจากระยะทางอันแสนไกลนับด้วยหลายปีแสง แต่ภายใต้ความโอภาสอันเจิดจ้าและเต็มไปด้วยชีวิตของเจ้ารังสีคลื่นสั้นซึ่งหาขอบเขตมิได้นี่เอง ที่ชาวเราได้มีชีวิตและเจริญเติบโตอยู่เหมือนกับกิ่งไม้ที่เขียวชอุ่มภายใต้แสงอาทิตย์ในฤดูใบไม้ผลิฉะนั้น ข้อนี้ฉันใด ปราณก็ฉันนั้น

ร่างกายของเราซึ่งประกอบด้วยอณูและปรมาณูนับล้านนี้ถูกแซกซึมอยู่ด้วยปราณทั้งสิ้น ณ ที่ใดที่มีชีวิต หรือมีการเคลื่อนไหวในจักรวาล นับตั้งแต่สัตว์ชั้นต่ำที่สุดไปจนถึงสุริยจักรวาลอันใหญ่ที่สุดนี้ หากปราศจากเสียซึ่งปราณแล้ว สรรพสิ่งทั้งหลายนี้ก็จะเป็นเพียงวัตถุที่ปราศจากชีวิตชีวาเท่านั้น ปฐมเหตุแห่งชีวิตอันน่ามหัศจรรย์นี้เป็นแม่บท หรือต้นตอพลังทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นพลังจิต พลังทางเคมี หรือพลังทางฟิสิคส์ ตามปรัชญาเวทานตะ ปราณคือปัญญาอันลึกที่สุดของ "พลังธรรมชาติ" และปรากฏการณ์ของมันในรูปต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น วัดไม่ได้ และไม่อาจถูกทำลายเหมือนกับพลังงาน แต่

ไม่ใช่พลังดึงดูดระหว่างอณูต่ออณู หากเป็นพลังที่ประณีตยิ่งกว่านั้น ปราณเป็นพลังสากลของชีวิต อิทธิพลของชีวิตนั้นเราจะพบได้ในอาการพริ้วไหวทุกอย่างในโลก เช่น เมล็ดพืชน้อย ๆ ที่ปรากฏความงอกขึ้นในฤดูใบไม้ผลิ ชีวิตเริ่มต้นในอณูของเซลล์ในโพรโทรพาสม อย่างไรก็ตามเซลล์ที่มีชีวิตนี้มิได้สำแดงออกแต่เพียงพลังชีวิตเท่านั้น แต่ได้สำแดงออกซึ่งปัญญาด้วย ตามหลักของโยคะนั้นปราณกับจิตมีความสัมพันธ์สนิทแนบแน่น อุปมาดังความสัมพันธ์ระหว่างม้ากับคนขี่ อินทรีย์ร่างกายของสัตว์ทั้งปวงนั้นโดยแท้จริงแล้วมิใช่สิ่งใดเลยนอกจากการสำแดงการของพลังจิตออกมาเป็นรูปร่างและอวัยวะที่เปรียบเสมือนดังกลไกต่าง ๆ จิตซึ่งมีเจตนาสำแดงออกมาให้ปรากฏในรูปของวัตถุได้วิวัฒน์จนทำให้เกิดอังคาพยพต่าง ๆ อันเหมาะสม โดยความช่วยเหลือของปราณ ทำให้สัตว์ทั้งหลายมีรูปร่างต่าง ๆ กันด้วยเจตนาของจิต (เช่น ยีราฟมีคอยาว ช้างมีจมูกเป็นงวง กระต่ายมีหูใหญ่และผึ่ง เป็นต้น ฯลฯ) ปราณจึงเป็นพลังเคลื่อนไหวของชีวิต ซึ่งอยู่ในจักรวาลด้วยประการฉะนี้

ในกระบวนปราณทั้งหลายที่แซกซึมอยู่ในจักรวาล ปราณสำแดงอยู่ในจิตในสมองและในร่างกาย นับว่าใกล้ชิดกับเรามากที่สุด เมื่อเราสามารถบังคับปราณในร่างกายของเราแล้ว ต่อไปเราก็เพียงบังคับปราณในร่างกายของเราให้สมภาคกับมหาสมุทรแห่งปราณซึ่งมีอยู่ในจักรวาลเท่านั้น (ภาษาโยคะ

เรียกวิธีการดังนี้ว่า การสังคม ทางพุทธศาสนาเรียกว่า อธิษฐาน) และเราก็สามารถบังคับทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นได้ดังใจปรารถนา (ที่ภาษาโยคะเรียกอินทรีย์ชัย และประธานชัย) ผู้ที่มีอำนาจเด็ดขาดอาจบังคับปราณได้แต่ผู้เดียวนั้นก็จิต จิตนี่แหละคือลูกกุญแจซึ่งเราจะใช้ไขประตูแห่งชีวิต ถ้าเรากระทำตนให้เสื่อมทรามไปเพราะพลังจิต (แสดงเจตนา) ที่ผิด เราก็อาจมีวิธีแก้ไขให้หายได้ โดยการสร้างพลังจิตที่ถูกขึ้น

อำนาจสะกดจิตที่เราเห็นว่าลึกลับนั้น เราจะเข้าใจได้ทันที ถ้าเรามีความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับปราณ นักสะกดจิตจะรวบรวมและบังคับปราณของผู้ถูกสะกดโดยพลังจิตที่แสดงออกมาเป็นเจตนา เรื่องนี้โยคีชาวอินเดียส่วนมากทำได้ แต่ว่าท่านเหล่านั้นไม่มีผู้ใดใช้อำนาจเช่นนี้ เพราะท่านเหล่านั้นมีความเคารพในสิทธิของมนุษยชน ซึ่งไม่ควรที่ใครจะไปเกี่ยวข้องด้วยในร่างกายสิทธิเสรีภาพของบุคคลอื่น ท่านเหล่านั้นไม่ใช้อำนาจสะกดจิตแม้แต่การรักษา เพราะผลมันหาได้เป็นสิ่งที่อยู่ยืนยงไม่ กล่าวคือ ถ้าบุคคลที่ถูกสะกดจิตยังมีความคิดเห็นที่ผิด ๆ อยู่อีก โรคก็จะกำเริบขึ้นอีกด้วยฤทธิ์ร้ายที่เพิ่มขึ้นกว่าเดิม หะธะโยคีทั้งหลายซึ่งสอนศิษย์ให้พึงแต่บังคับปราณและสะสมปราณในร่างกายของตนเองไว้เท่านั้น นั่นคือสอนให้สะกดจิตตัวเอง (ที่เรียกว่าเข้าฌาน) เพื่อจะได้ไม่ต้องไปอาศัยการช่วยเหลือจากคนอื่น และยังจะได้ป้องกันตนจากอิทธิพลอื่นภายนอก หรืออิทธิพลของคนอื่นภายนอกจะใช้อำนาจอย่างนี้มาบังคับแก่เราด้วย

จุดประสงค์ของโยคีนั้นก็คือเพื่อปลดเปลื้องพันธะของมนุษย์ และเพิ่มพูนศักดิ์ศรีให้แก่มนุษย์ให้รู้จักใช้อำนาจที่เป็นดังขุมมหาสมบัติอันมหาศาลที่ซ่อนอยู่ภายในตัวเราทุกคน เราไม่รู้ตัวเนื่องจากไม่เข้าใจ ไม่เคยได้รับการศึกษาอบรมหรือมีความเห็นผิด จิตใจอ่อนแอ ไม่เชื่อมั่นตัวเอง ท้อถอยและขลาดกลัว ดังนั้น ด้วยวิชาโยคะนี้หากท่านฝึกแล้วท่านจะสามารถปลดเปลื้องจิตใจให้พ้นจากนิวรณ์เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และผลที่ได้รับโดยตรงก็คือเป็นผู้มีสุขภาพที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราสบายโดยมิจำเป็นต้องอาศัยอิทธิพลจากสิ่งภายนอกหรือแม้แต่ยา นั่นคือหมายความว่าอำนาจในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่แท้จริงนั้นจะต้องเกิดมาจากภายในกายของตัวของคนไข้เอง

ถ้าเราปรารถนาความสุขกายสบายใจประการแรกที่สุดเราจะต้องเชื่อมั่นในเรื่องสุขภาพของเราเสียก่อน บุคคลเราถ้ามีความเชื่อหรือศรัทธาในสิ่งใดก็จะรู้จักต่อสู้เพื่อได้มาหรือรักษาไว้ซึ่งสิ่งนั้น ขอให้เราเชื่อไว้ก่อนว่ามีสุขภาพดีเลิศ บุคคลที่มองอะไรในมุมกลับมักจะมีความวิตกกังวลอยู่เสมอ และคิดหรือทำไปในทางตรงกันข้าม ชอบคิดวิตกและหลงเข้าใจว่าตนมีโรคภัยไข้เจ็บซึ่งไม่เป็นเรื่องแปลกอะไรเลย ที่คนเราชอบวิตกไปร้อยแปด ผลที่สุดมันก็ป่วยจริง ๆ ขอให้เราต่อสู้เพื่อสุขภาพของเรา เราควรจะทำอะไรสักอย่างเพื่อรักษาซึ่งสุขภาพไว้ เราเสียเวลาอาบน้ำทุกวัน ทำความสะอาดแก่ร่างกาย ด้วยเห็นว่า

จำเป็นฉันใดก็ขอให้เราสละเวลาวันละเล็กละน้อย ประมาณเพียงวันละ ๑๐ นาที หรือ ๓๐ นาที บริหารร่างกายด้วยเห็นว่าจำเป็นเหมือนกันฉันนั้น ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายของเราสามารถทนทำงานอันหนักที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ต่อๆไปได้ เรารับประทานอาหารทุกวันมิใช่หรือ ถ้าเช่นนั้นขอให้เราแสวงหาพลังสำหรับร่างกายเราทุกวัน คือพลังที่จะย่อยอาหารนั้น พลังที่ว่านี้ก็คือปราณ

ปราณสำคัญอย่างไรนั้นก็คิดดูเถิดว่า ทำไมเราจึงต้องหายใจเอาลมเข้าไป ลมนี้อย่างไรเล่าที่เรียกว่าลมปราณ เพราะลมปราณนี่แหละจึงทำให้ปอดเราเคลื่อนไหวเกิดการหายใจเข้าออกขึ้น ถ้าเราอยากรู้จักปราณให้ดีกว่านี้ และอยากจะเก็บสะสมปราณในศูนย์ประสาทของเราแล้ว งานที่จะต้องทำเบื้องแรกก็คือ รู้จักวิธีบังคับปอด ขยายปอด รู้จักวิธีหายใจ หมายความว่า เราจะต้องเลิกวิธีหายใจแบบครึ่งๆ กลางๆ ไม่เป็นจังหวะ ไม่มีการตั้งอกตั้งใจเสีย แล้วมาเรียนวิธีหายใจใหม่อย่างตั้งอกตั้งใจ กำหนดจิตเพ่งลงไปส่งกระแสจิตบังคับปราณที่สูดเข้ามาขึ้นไปสู่ศูนย์รวมประสาทซึ่งเป็นที่สะสม วิชาการสูดปราณอย่างมีระเบียบแบบแผนดังกล่าวนี้ ศัพย์ทางโยคะเรียกว่า "ปราณยาม" ปราณยามนี่แหละคือรากฐานอันสำคัญที่สุดสำหรับวิชาหะธะโยคะ ปราณเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงปอดและหล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วนของมนุษย์ ถ้าร่างกายไม่สามารถสูดปราณเข้าไปได้ กระแสไฟฟ้าแห่งชีวิตก็หมุนกลับไม่ผิด

อะไรกับกระแสทรานซิสเตอร์ที่ไม่หลั่งไหลลงสู่เครื่องวิทยุที่ชำรุดฉันนั้น ปราณไม่ไปไหน ยังอยู่ในโลกแต่ไม่สามารถปรากฏตนออกมาได้ ท่านจะเรียกปราณว่า อีเธอร์, รังสีคอสมิค (Cosmic Radiation) หรือเรียกอะไรก็แล้วแต่ แต่พึงจำไว้ว่าขาดสิ่งนี้เสียแล้วก็จะไม่มีชีวิตอะไรอยู่ได้ในโลก

เราสามารถขจัดโรคและเพิ่มพลังชีวิตให้แก่เราได้อย่างง่ายดาย เพียงแต่เราสามารถสูดปราณอันสดชื่นไปหล่อเลี้ยงอังคาพยพต่าง ๆ ในร่างกาย นักศึกษามิควรเข้าใจว่าวิชาหะธะโยคะที่สอนปราณยาม หรือวิชาสูดลมปราณนั้นเป็นเพียงทฤษฎีกลของชาวตะวันออกเท่านั้น ปราณยามเป็นสิ่งที่มีค่าควรแก่การเอาใจใส่และสนใจของนักฟิสิคส์ทั้งหลายเป็นอย่างดี

การกำหนดจิต

การกำหนดจิตในวิชาหะธะโยคะ คือการส่งกระแสจิตไปยังอวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ทุกแห่งในร่างกาย และบังคับควบคุมอวัยวะหรือส่วนนั้น ๆ ให้อยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามความประสงค์ของโยคี

โยคีผู้สามารถอาจจะบังคับควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในระบบการย่อยอาหารให้ทำงานช้าหรือเร็วได้ดังปรารถนา อาจบังคับหัวใจให้เต้นช้าหรือเร็ว หรือหยุดนิ่งได้ตามความประสงค์ เราคงเคยได้ยินเรื่องนักวิทยาศาสตร์ชาวยุโรปไปขอพิสูจน์ความจริงเรื่องนี้กับโยคีชาวอินเดีย เช่น ให้ทดลองดื่มกินไซยาไนด์

ซึ่งเป็นยาพิษที่ร้ายแรง สามารถทำให้คนกินถึงแก่ความตายในทันที แต่โยคีดื่มแล้วกลับไม่เป็นอันตรายแก่ท่านแต่อย่างไร เหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น ผู้ที่มิได้เคยศึกษาหรือมีความรู้ในวิชาหะธะ-โยคะ อาจจะเห็นว่าเป็นเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ แต่ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่า เนื่องจากท่านโยคีสามารถบังคับอวัยวะระบบย่อยอาหารของท่านมิให้ย่อยและดูดยาพิษนั้น ยาพิษนั้นจึงไม่สามารถซึมซาบเข้าไปในร่างกายของท่านได้ ในที่สุดก็ต้องออกทางทวารหนักแบบเศษอาหารธรรมดา ท่านโยคีจึงไม่มีอันตรายเนื่องจากยาพิษนั้นแต่ประการใด ความจริงก็มีเพียงเท่านี้

จากความจริงในเรื่องนี้ เราจะได้ความรู้ทางวิชาสรีร-ศาสตร์และจิตวิทยาอย่างสำคัญ อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดความเข้าใจในปัญหาเรื่องชีวิตได้อย่างถูกต้อง นั่นคือ "จิตไม่ได้อยู่ที่สมอง" อย่างที่นักวิทยาศาสตร์หรือนักวัตถุนิยมส่วนมากเข้าใจเลย ความจริงในเรื่องนี้จะช่วยให้เราเข้าใจอย่างถูกต้องว่า "จิต" คืออะไร?

เพราะความสามารถในการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ และบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ตามปรารถนานี่เอง โยคีจึงสามารถปลุกธาตุในร่างกายได้ เช่น เตโชธาตุ ทำให้ร่างกายมีพลังความร้อนสามารถต่อต้านต่อความหนาวเหน็บได้ ทั้ง ๆ ที่ท่านสวมเสื้อผ้าบาง ๆ เพียงไม่กี่ชิ้นดังเช่นโยคีในประเทศธิเบต เป็นต้น

อำนาจของการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ อาจจะเห็นได้แม้ในสัตว์เช่นกระต่ายเป็นต้น กระต่ายเป็นสัตว์เล็กไม่มีอาวุธป้องกันอันตราย นอกจากหนี กระแสจิตจึงถูกส่งไปที่หูเพื่อคอยเงี่ยสดับและระวังภัยต่าง ๆ หูต้องผึ่งคอยจับเสียงต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา พลังจิตจึงไปรวมอยู่ที่หูเป็นพิเศษ เมื่อกาลเวลาได้ล่วงมานับด้วยล้านปี อำนาจพลังดังกล่าวได้ทำให้กระต่ายมีหูใหญ่ยาว และตั้งตรง เป็นที่สะดุดตา ด้วยอำนาจของเจตนาและการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายนี่เอง จึงทำให้สัตว์มีวิวัฒนาของชีวิตและร่างกายไปต่าง ๆ เช่น ยีราฟมีคอยาวเป็นพิเศษ ช้างมีจมูกเป็นงวง นกกระจอกเทศมีขาใหญ่และแข็งแรงวิ่งได้รวดเร็ว ดังนี้เป็นต้น

ธรรมชาติได้สำแดงความจริงให้เราเห็นดังนี้ สำหรับมนุษย์เรา วิชาที่สอนให้เรารู้จักพลังธรรมชาติในร่างกายของเรา และฝึกหัดอบรมให้เรารู้จักบังคับพลังธรรมชาตินั้น ก็คือวิชาหะธะโยคะนี่เอง หะธะโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่น่าศึกษา และน่าพิสูจน์ทดลองและปฏิบัติไม่น้อยกว่าศาสตร์อื่นใดเลย

กุณฑาลิณี และ จักรทั้ง ๗

(ดูภาพหมายเลข ๑)

ในร่างกายของมนุษย์เรามีพลังไฟฟ้า พลังขั้วบวกอยู่ที่ตอนบนของศีรษะ พลังขั้วลบอยู่ที่ปลายสุดของกระดูกสันหลัง ระหว่างขั้วทั้งสองนี้เองที่เกิดเป็นพลังชีวิตขึ้น

ตามปรัชญาของโยคะแต่โบราณ เรียกขั้วบวกของพลังไฟฟ้าในร่างกายของมนุษย์เราว่า วิมานของพระวิษณุ และเรียกตำแหน่งพลังขั้วลบว่าบัลลังก์ของพระนางกุณฑาลิณี รัศมีอันรุ่งเรืองของพระวิษณุเร่งเร้าให้พระนางกุณฑาลิณีขึ้นไปสถิตย์ร่วมด้วย และพระนางกุณฑาลิณีก็รอโอกาสจะขึ้นไปสิง-สถิตย์กับพระจอมเทพอยู่ตลอดเวลา

นี่เป็นสำนวนกวีที่พูดแบบปุคคลาธิษฐาน แต่ถ้าจะพูดกันตามสำนวนธัมมาธิษฐาน หรือสำนวนวิทยาศาสตร์แล้วความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่า:-

ระหว่างขั้วบวกซึ่งอยู่เหนือสมอง และขั้วลบซึ่งอยู่ปลายกระดูกสันหลัง มีกระแสไฟฟ้าคลื่นสั้นอยู่ในร่างกายของมนุษย์เรา ระหว่างตำแหน่งดังว่านี้ เมื่อใดที่กระแสไฟฟ้าขั้วลบสามารถแล่นขึ้นไปรวมกับขั้วบวกได้ เมื่อนั้นสภาวะในร่าง-กายของมนุษย์เราจะบรรลุความสุขที่สุดทั้งร่างกายและจิตใจ

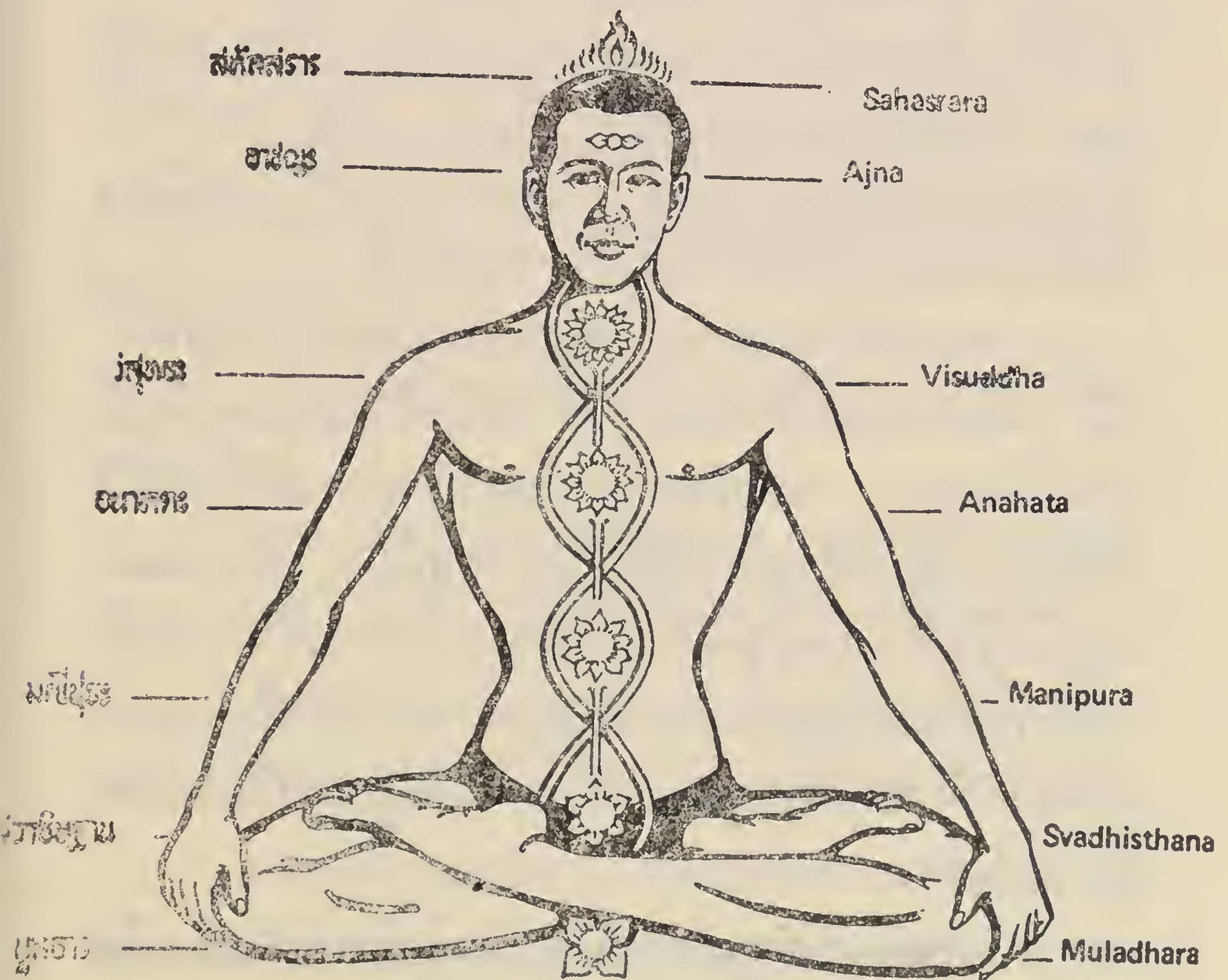
ระหว่างที่พลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุณฑาลิณีจะขึ้นไปถึงวิมานพระวิษณุนั้น จะต้องผ่านตำแหน่งสำคัญต่าง ๆ ในร่างกาย ตำแหน่งสำคัญต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ ในภาษาสันสกฤตเรียกว่า จักร หรือ ปัทมะ (ดอกบัว)

ตำแหน่งที่เป็นบัลลังก์ของกุณฑาลิณี ซึ่งตั้งอยู่ตรงปลายสุดของกระดูกไขสันหลัง เรียกว่า มูลธาร เป็นดอกบัวมี ๔ กลีบ

ตำแหน่งถัดขึ้นไป คือ สวาธิษฐาน อยู่ตรงศูนย์กลางประสาทเหนืออวัยวะเพศ เป็นดอกบัวมี ๖ กลีบ

ถัดขึ้นไป คือ มณีปุระ เป็นดอกบัวมี ๑๐ กลีบ อยู่ในไขสันหลังตรงสะดือ

ต่อไปเรียกว่า อนาหตะ อยู่ตำแหน่งตรงกับหัวใจ เป็นดอกบัวมี ๑๒ กลีบ



ต่อจากนั้น คือ วิสุทธะ อยู่ตรงคอตรงต่อมไทรอยด์ เป็นดอกบัว ๑๖ กลีบ

สูงขึ้นไปเรียกว่า อาชญะ อยู่ตรงหน้าผากระหว่างคิ้ว เป็นดอกบัว ๒ กลีบ

ตำแหน่งสูงสุดเรียกว่า สหัสสราร คือวิมานพระวิษณุ อยู่เหนือสมองเป็นดอกบัวพันกลีบ

ในกระดูกไขสันหลังมีช่องทางเดิน ๓ ช่อง เรียกว่า "นาฑี" ช่องทางซ้ายสำหรับพลังลบ เรียกว่า "อิทะ นาฑี" ช่องทางขวาเป็นพลังบวกเรียกว่า "บิงคละ นาฑี" ตรงกลางเป็นช่องของไขสันหลัง เรียกว่า "สุษุมนะ นาฑี" ช่องนี้เองเป็นทางเดินของพลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุณฑาลิณี

ตามปกติ กุณฑาลิณี อยู่ตรงปลายสุดของกระดูกสัน-หลัง ด้วยอำนาจของการเพ่งสมาธิ โยคีจะดึงพลังกุณฑาลิณีนี้ขึ้นไปเบื้องบน ผ่านจักรต่าง ๆ ไปตามลำดับจนถึงตำแหน่งสหัสสราร เมื่อพลังกุณฑาลิณีขึ้นไปสู่จักรหนึ่ง ๆ โยคีจะมีพลังจิตสูงขึ้นเป็นชั้น ๆ ตามลำดับ และเกิดฤทธิ์ต่าง ๆ เช่น ตาทิพย์ ปรจิตวิทยา อดีตังสญาณ อนาคตังสญาณ จนกระทั่งถึงตำแหน่งสหัสสราร ก็บรรลุถึงจุดสุดยอด เป็นญาณอันสูงสุดเป็นเอกภาพกับอาตมัน

การเดินกำลังกุณฑาลิณีดังกล่าวนี้ เรียกว่า การบำเพ็ญสมาธิ (จีน เรียกว่า เดินกำลังภายใน) เป็นเรื่องของการฝึกหัด

อบรมจิต ซึ่งกล่าวไว้ในราชโยคะ แต่โดยเหตุที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับกายด้วย จึงนำมากล่าวไว้ ณ ที่นี้ เป็นเครื่องประดับสติ-ปัญญา

ข้อแนะนำสำหรับโยคาวจร

ตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน

เข้านอนตรงเวลาทุกวัน

อย่าเข้านอนดึกเกิน ๔ ทุ่ม เพราะตำแหน่งของโลกก่อนเที่ยงคืนจะให้พลังสดชื่นแก่ระบบประสาทของมนุษย์ดีที่สุด

ลืมตาขึ้นตอนเช้าให้คิดถึงสุขภาพก่อนสิ่งอื่น ควรกำหนดจิตพิจารณาว่า สุขภาพและพลานามัยมีความสำคัญต่อจิตใจและร่างกายอย่างไร

ควรอาบน้ำทุกวันให้ผิวพรรณสะอาด ร่างกายและจิตใจสดชื่น

พยายามเปลือยเท้าเมื่อมีโอกาส และเดินเท้าเปล่าตามสนาม ทุ่งหญ้า ฝั่งน้ำ เราจะได้รับพลังธรรมชาติจากไอดิน

ก่อนเข้านอนพยายามออกกำลังนิ้วเท้า ขยับนิ้วเท้าไปรอบ ๆ ให้มีความรู้สึก หัดใช้นิ้วเท้าคีบกิ่งไม้เล็ก ๆ หรือก้อนดิน

ควรหาโอกาสเปลือยกายวันละสองสามนาทีทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้อาบอากาศเต็มที่ ถ้าทำในฤดูร้อนและทำได้ทุกวันจะรู้สึกว่าร่างกายมีกำลังต้านทานดี

ตอนเช้าและค่ำบริหารตา เพื่อให้ประสาทดี

รักษารูจมูกให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะเป็นทางเข้าของปราณหรือพลังชีวิต ตอนเช้าควรล้างจมูกโดยใช้น้ำเย็นผสมเกลือเล็กน้อย ถ้าคัดจมูกควรล้างวันละ ๓ ครั้ง ใช้น้ำอุ่นพอทนได้เทลงในชามใส่โซเดียมไบคาบอเนต ๑ ช้อนชา ล้างหน้าและสูดน้ำนั้นเข้าจมูกจนออกทางเพดานปาก และฝึกท่าสรรวังคะอาสนะ ทำเช่นนี้บ่อย ๆ จะไม่เป็นหวัดเลย

ก่อนและหลังอาหาร ควรถูฟัน ใช้กิ่งโอด กิ่งเฟอร์ หรือกิ่งต้นยูคาลิป กรด TANNIN ในยางไม้จะทำให้เหงือกแข็งแรง เอากิ่งไม้มากัดเคี้ยวปลายจนแตกฝอยเป็นแปรงแล้วใช้ถูฟัน ทำเช่นนี้ ๒ วันต่อครั้ง วันต่อไปใช้เกลือป้ายนิ้วชี้ พอเกลือละลายใช้นิ้วถูฟันและเหงือก จะทำให้โลหิตเดินสะดวก เหงือกและฟันแข็งแรง ฟันขาวและลมหายใจมีกลิ่นสดชื่น

อาหารที่รับประทานควรเคี้ยวให้ละเอียด การเคี้ยวไม่เพียงช่วยให้การย่อยง่ายเท่านั้น และจะทำให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงรากฟันด้วย

พยายามรับประทานอาหารดิบให้มากที่สุดที่จะมากได้

พึงรับประทานอาหารพอประมาณ ควรรับประทานอาหารผัก ผลไม้ เมล็ดพืช น้ำผึ้ง นม เป็นสำคัญ

บริหารท้องอยู่เสมอ ด้วยท่า อุทิยาน พันธะ ปัสจิโมตนะ โยคะมุทรา, นอลี ฯลฯ บริหารท้องให้เป็นเวลา ควรเป็นตอนเช้า และภายหลังอาหาร

ถ้าตั้งใจจะฝึกหะธะโยคะให้ได้ผลจริง ๆ พึงเว้นจากการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ยาเสพติดมึนเมาต่าง ๆ เพราะจะทำลายประสาทอันเป็นสิ่งที่โยคะต้องการปลุกให้ตื่นอยู่เสมอ

พยายามให้จิตใจสบาย อย่าให้มีอารมณ์ร้ายเข้ามารบกวนจิตใจ

พยายามพูดเท่าที่จำเป็น การพูดมากทำให้เสียพลังปราณ

เดือนหนึ่งหาวันหยุด ๑ วัน (ควรเป็นวันเดือนเต็มดวง) หยุดด้วยการอดอาหารและสงบนิ่ง วิธีเปิดอินทรีย์แบบนี้จะเป็นวิธีช่วยให้รู้จักรักษาพลัง และมีพลังเพิ่มพูนขึ้น

หัดท่าโยคะอาศนะในห้องที่มีอากาศบริสุทธิ์ อย่าให้มีควันบุหรี่ กลิ่นเหล้า หรือเสียงคุยกันอย่างไร้สาระ ฝึกท่าโยคะอาศนะบนเสื่อสะอาด หันหน้าไปทิศตะวันออก

ก่อนฝึก ทำจิตใจให้สงบ สบาย ปลอดโปร่ง ไร้กังวล สูดลมหายใจยาว ๆ

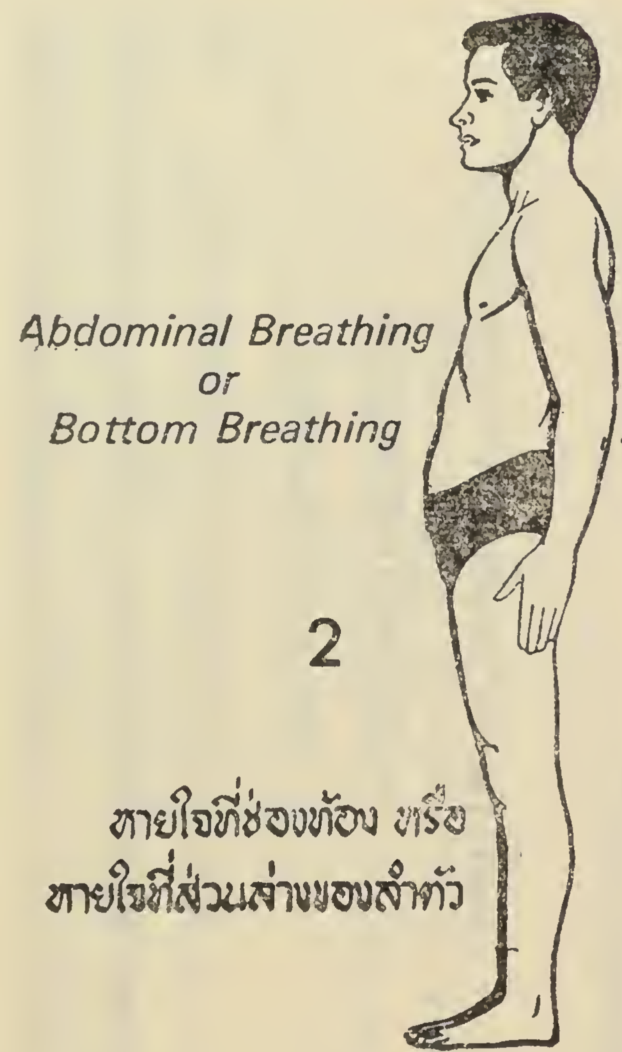
แม่บท การบริหารการหายใจ แบบโยคีที่สมบูรณ์

Full Yoga Breathing

การหายใจโดยธรรมชาติที่ร่างกายเราเป็นอยู่ ยังไม่อำนวยประโยชน์ให้แก่ร่างกาย ผู้เชี่ยวชาญทางวิชาโยคะจึงได้คิดค้นวิธีหายใจ และได้มีการทดสอบเห็นผลเป็นที่ประจักษ์มา

16

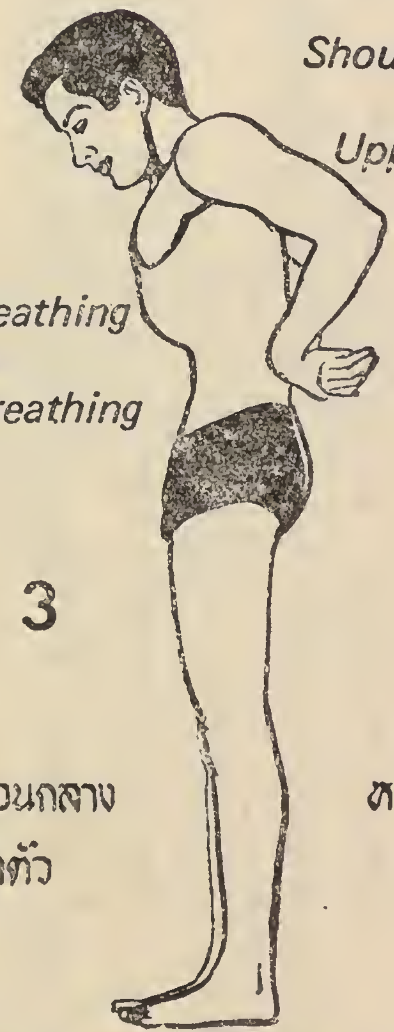
Can be practised in standing position, sitting position, or lying down position



Abdominal Breathing
or
Bottom Breathing

2

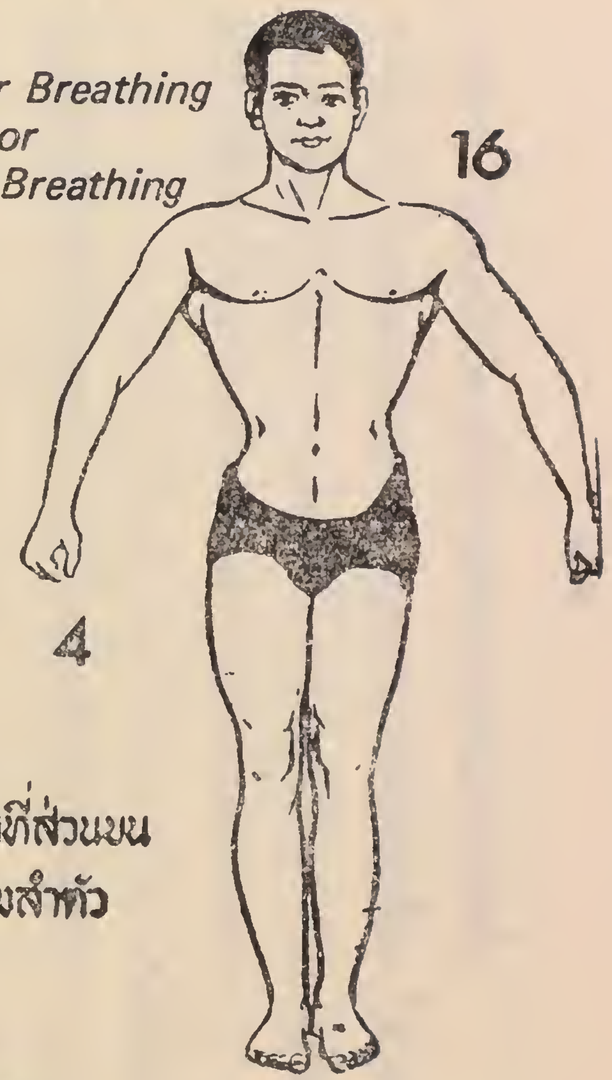
หายใจที่ช่องท้อง หรือ
หายใจที่ส่วนล่างของลำตัว



Chest Breathing
or
Middle Breathing

3

หายใจที่ส่วนกลาง
ของลำตัว



Shoulder Breathing
or
Upper Breathing

4

หายใจที่ส่วนบน
ของลำตัว

บริหารในท่ายืน ท่านั่ง หรือท่านอนก็ได้

ช้านานแล้ว ได้แนะนำให้มีการบริหารการหายใจและให้ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน วันละหลาย ๆ ครั้ง หรือปฏิบัติได้ตลอดเวลาก็ยิ่งดี ดังวิธีต่อไปนี้.–

๑. การหายใจที่ช่องท้อง (ส่วนล่างของลำตัว)

(ดูภาพหมายเลข ๒)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่สะดือ ให้เริ่มระบายลมหายใจออก ในเวลาเดียวกันผนังหน้าท้องจะยุบเข้าไป พอสุดจังหวะหายใจออกให้สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ในขณะเดียวกันนี้ กระบัง-ลมจะหย่อนตัวลง ผนังหน้าท้องก็จะป่องออก ส่วนล่างของปอดจะมีลมเข้าไปอยู่เต็มที่ แล้วให้เริ่มหายใจออกใหม่โดยแขม่วท้องให้ผนังหน้าท้องยุบเข้าไปให้มากที่สุด ซึ่งเป็นการบังคับให้ลมออกจากปอดหมด

การหายใจที่ช่องท้องนี้ ลมจะเข้าไปเต็มปอดตอนล่างเท่านั้น และโดยวิธีนี้เอง ที่ทำให้ช่องท้องมีความเคลื่อนไหวกระเพื่อมขึ้นลงดังลักษณะของคลื่น ส่วนหน้าอกให้อยู่ในท่านิ่งไม่ให้เคลื่อนไหว

ประโยชน์ทางบำบัด หัวใจจะได้รับการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์ความดันโลหิตสูงจะลดลง กระตุ้นระบบการย่อยอาหารทำให้ลำไส้ได้เคลื่อนไหวเป็นปกติดี การหายใจที่ช่องท้องนี้เป็นการนวดอวัยวะภายในท้องทุกส่วนเป็นอย่างดี

๒. การหายใจที่ส่วนกลางของลำตัว

(ดูภาพหมายเลข ๓)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่บริเวณซี่โครงทั้งสองข้าง หลังจากระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็สูดลมหายใจเข้าผ่านทางจมูกช้าๆ ในขณะนั้นซี่โครงทั้งสองข้างก็จะขยายออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าไปอัดอยู่เต็มที่ ในการหายใจออกนั้นซี่โครงทั้งสองข้างจะยุบเข้า ในขณะบริหารอยู่นี้ท้องและไหล่ทั้งสองข้างจะต้องอยู่ในท่าตรงและนิ่ง

ประโยชน์ทางบำบัด ช่วยให้หัวใจมีภาระในการทำงานเบาลงทำให้โลหิตที่หมุนเวียนไปยังตับ, น้ำดี กระเพาะ-อาหาร ม้าม และไตบริสุทธิ์ขึ้น

๓. การหายใจที่ส่วนบนของลำตัว

(ดูภาพหมายเลข ๔)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่ส่วนบนของปอด หลังจากการระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็สูดลมหายใจเข้าโดยยกก้านคอและไหล่ขึ้นอย่างช้าๆ ให้ลมผ่านจมูกเข้าไปจนเต็มปอดส่วนข้างบน การหายใจออกนั้น เราค่อยลดไหล่ให้ต่ำลงอย่างช้าๆ และ

ให้ลมออกผ่านทางจมูก ในการหายใจที่ส่วนบนของลำตัวนี้ ท้องและส่วนกลางของหน้าอกจะต้องตั้งอยู่ตรงและนิ่ง

ประโยชน์ทางบำบัด ทำให้ต่อมน้ำเหลืองในปอดแข็งแรงขึ้นและทำให้ลมที่หายใจเข้าไปได้ จนถึงปลายปอด

๔. การรวมวิธีการหายใจที่ช่องท้อง ส่วนกลางและที่ส่วนบนของลำตัว

การบริหาร จะเป็นท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ หลังจากระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็หายใจเข้าออกทางจมูกอย่างช้าๆ และให้นับหนึ่งถึงแปดเป็นการรวมการสูดลมหายใจตั้งแต่ส่วนล่าง, ส่วนกลางและส่วนบนของลำตัวให้เคลื่อนไหวขึ้นดังลักษณะของคลื่นอยู่เสมอครั้งแรกเราจะเบ่งช่องท้องแล้วก็ขยายซี่โครงทั้งสองข้างออก และในที่สุดก็ยกก้านคอ ในขณะนี้ผนังช่องท้องก็จะยุบลงเล็กน้อย และเราก็เริ่มหายใจออกทำนองเดียวกับการหายใจเข้าคือ เริ่มต้นก็ทำให้ท้องยุบเข้ามาก่อน แล้วซี่โครงก็ยุบตามเข้ามาอีก และในตอนปลายให้ไหล่ลดตามลงมา ในการหายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์นั้นกลไกลของการหายใจทั้งปอดส่วนล่างส่วนกลางและส่วนบนต้องให้เคลื่อนไหวโดยสม่ำเสมอทั่วกัน ระหว่างการหายใจเข้าและออกนี้ เราจะกลั้นลมหายใจเข้าไว้ให้นานได้เท่าที่เรารู้สึกว่าสบาย

ประโยชน์ทางบำบัด เราจะได้รับความรู้สึกสงบเป็นอย่างยิ่ง การบริหารแบบนี้ทำให้ปอดได้สัมผัสอากาศโดยทั่วถึง

เป็นการเพิ่มอ๊อกซิเยนและเพิ่มพลังให้แก่โลหิต ทำให้หัวใจทำงานโดยสม่ำเสมอและช้าลง ความดันโลหิตสูงจะลดลง กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร

ผลทางจิตใจ ในการที่ระบบประสาทมีความสงบลงนั้น ส่งผลดีให้แก่จิตใจ เราจะรู้สึกว่าถึงพร้อมด้วยความสงบ ความสงัดและความมั่นคง

กุมภัคคา (Kumbhaka)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่หัวใจ ความจริงการบริหารท่า "กุมภัคคา" นี้ ก็เช่นเดียวกับแม่บทบริหารการหายใจแบบโยคีนั่นเอง ผิดกันแต่เพิ่มการกลั้นหายใจขึ้นเท่านั้น คือขณะสูดลมหายใจเข้าทางจมูกแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ โดยเริ่มตั้งแต่ช่องท้อง ส่วนกลางของลำตัวและขึ้นไปสู่ส่วนบนของลำตัวจนถึงศีรษะ โดยนับ ๑ ถึง ๘ ช้า ๆ ขณะหายใจเข้าแล้วกลั้นหายใจไว้โดยการนับ ๑ ถึง ๘ จากนั้นก็เริ่มระบายลมหายใจออกด้วยการนับ ๑ ถึง ๘ อีกครั้งหนึ่ง การฝึกในวันต่อ ๆ ไปก็ค่อย ๆ เพื่อการนับให้มากขึ้นวันละ ๑ คือนับ ๑–๙, ๑๐ เรื่อยไป จนถึง ๓๒ (ถ้าทำได้) ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติต้องไม่หักโหม เพราะจะเกิดผลเสียได้ สำหรับผู้ที่มีหัวใจแข็งแรง อาจจะกลั้นลมหายใจให้นานกว่า ๓๒ วินาทีก็ได้ ในขณะเพิ่มการกลั้นลมหายใจนั้น ถ้ารู้สึกว่ามีการกระทบกระเทือนที่หัวใจ เราจะต้องหยุดตามจำนวนที่เราจะทำได้โดยไม่ต้องใช้แรงงานมากนัก

ประโยชน์ทางบำบัด ทำให้กระแสบวกลบมีความสมดุลย์กัน ทำให้ระบบประสาทมีความสงบ ทำให้หัวใจมีความเคลื่อนไหวช้าลง และทำให้ชีพจรที่ไม่สม่ำเสมอให้เต้นไปตามปกติ การบริหารในท่า "กุมภัคคา" นี้จะได้ผลดียิ่งในการบำรุงประสาท และให้ความรู้สึกตัวอยู่เสมอ

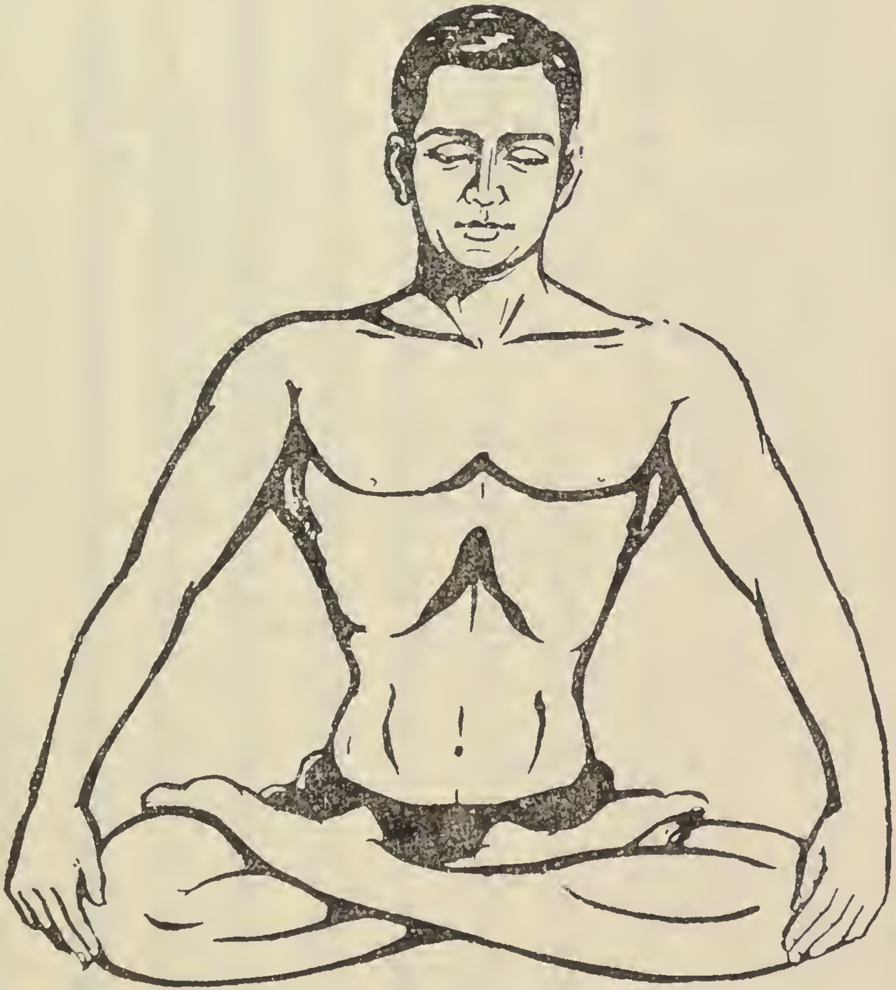
ผลในทางจิตใจ บำรุงกำลังใจและความตั้งใจให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

อุชชาญี (Ujjayi)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกพุ่งตรงไปยัง "ต่อมไทรอยด์" ซึ่งอยู่ในบริเวณท้ายทอย เราสูดลมหายใจเข้าทางจมูกเช่นเดียวกับการหายใจแบบแม่บท หรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ โดยนับ ๑ ถึง ๘ แล้วกลั้นหายใจนับ ๑ ถึง ๘ อีกครั้งหนึ่ง ต่อจากนั้นระบายลมหายใจเข้าออกด้วยการนับ ๑ ถึง ๘ เช่นเดียวกับการหายใจแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ ในการปฏิบัติท่านี้ระบายลมหายใจออกทางปากโดยให้ลมผ่านออกทางไรฟัน ทำเสียงยาวเหมือนกับเสียงเอสของภาษาอังกฤษจนอากาศในปอดได้ระบายออกจนหมด และในทันทีนั้นก็เริ่มหายใจเข้าและออกติดต่อกันไป การฝึกในวันต่อ ๆ ไปให้เพิ่มการนับขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง ๑๖ ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาว่าตนควรจะเพิ่มการนับขึ้นไปสักเท่าใด แต่ระวังอย่าหักโหม

Padmasana—*Lotus Seat*

17



5

6

ปัทมาศนะ - อาศนะดอกบัว

ประโยชน์ทางบำบัด โดยที่ได้รับกระแสบวกลบอย่างแรงจะกระตุ้นให้ต่อมต่าง ๆ แข็งแรงยิ่งขึ้น การบริหารแบบนี้จะช่วยให้ "ต่อมไทรอยด์" ที่อ่อนแอกลับมีความแข็งแรงยิ่งขึ้น จึงเป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญญาอ่อนให้เป็นปกติได้ สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำผิดปกติก็จะช่วยให้ความดันโลหิตสูงขึ้น บุคคลที่มีความตื่นเต้นหรือตกใจง่าย ซึ่งทำให้โน้มน้าวเคลื่อนไหวด้วยต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ หรือผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากเกินไปไม่ควรฝึกการบริหารท่านี้

ผลทางจิตใจ เพื่อให้มีสติปัญญาว่องไวและมีความสงบในทางจิตให้ดีขึ้น

กบาลภัติ (Kapalalahti)

(ดูภาพหมายเลข ๕)

การบริหาร ยืนหรือนั่ง กำหนดจิตลงที่ด้านในของจมูก โดยตั้งใจว่าเราจะทำความสะอาดรูจมูกอันเป็นทางเดินของอากาศที่หายใจ เริ่มต้นด้วยการหายใจออกก่อนแบบเดียวกับการปราณายาม (การกำหนดลมหายใจ) ทั้งหลาย แต่การกำหนดลมหายใจแบบกบาลภัตินี้จังหวะสำคัญอยู่ที่การหายใจออก หรือ เรจก ดังนั้นเวลาหายใจออก เราจึงไม่หายใจออกด้วยวิธีระบายลมออกช้า ๆ โดยวิธีแขม่วกล้ามเนื้อท้องอย่างวิธีข้างต้น แต่ใช้วิธีระบายลมหายใจออกมาอย่างแรงและเร็วจนลมออกทางรูจมูกเสียงดังเหมือนกับเสียงของเตาสูบ ระหว่างที่

หายใจออกอย่างแรงๆ นี้ ไม่มีการหยุดแม้แต่วินาทีเดียว ส่วนการหายใจเข้านั้น ปล่อยให้เป็นเรื่องของกล้ามเนื้อท้องคลายตัวของมันเอง อากาศจะเข้าสู่ส่วนล่างและส่วนกลางของปอดอย่างช้าๆ โดยสภาพของมันเอง ไม่ต้องสนใจว่าปอดส่วนตอนบนจะมีอากาศหรือไม่ การหายใจออกอย่างเร็วเหมือนกับเสียงเตาสูบลมนี้ จะต้องทำติดต่อกันอย่างเร็ว โดยใช้วิธีแขม่วกล้ามเนื้อท้องอย่างแรง ส่วนการหายใจเข้านั้นทำช้าๆ ดังกล่าวมาแล้ว

ผลในทางบำบัด กบาลภ๊าติ เป็นวิธีบริหารปอดที่ดีที่สุด ทำให้รูจมูกสะอาด สดชื่น เพิ่มพลังให้แก่ต่อมน้ำลายขจัดเชื้อโรคในจมูก คนที่มีนิสัยชอบหายใจทางปาก ถ้าบริหารท่ากบาลภ๊าตินี้อยู่เป็นนิจจะขจัดนิสัยดังกล่าวได้พึงสังเกตว่า ถ้าบริหารท่ากบาลภ๊าติซ้ำอยู่สัก ๓–๕ ครั้ง ร่างกายจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ระบบประสาทเรียกว่า โซล่าร์ เพลกซัส ที่อยู่ในช่องท้องจะแข็งแรงและมีพลังเป็นพิเศษ

ผลทางจิตใจ เพิ่มสมรรถภาพในการบำเพ็ญสมาธิ

กบาลภ๊าติ โดยวิธีสลับรูจมูกทีละข้าง

ยกมือขวาขึ้น ให้นิ้วชี้แตะตรงกลางหน้าผาก เอานิ้วกลางกดกระบังจมูกข้างซ้าย บริหารท่ากบาลภ๊าติให้ลมออกทางรูจมูกข้างขวาข้างเดียว (แต่ตอนหายใจเข้าไม่ต้องบีดรูจมูกปล่อยให้ลมเข้าผ่านรูจมูกทั้งสองข้าง)

แล้วสลับกัน โดยเอาหัวแม่มือกดกระบังจมูกข้างขวาบริหารท่ากบาลภ๊าติให้ลมออกทางรูจมูกข้างซ้ายข้างเดียว

ทำอย่างนี้สลับกัน จะขจัดอาการที่รูจมูกข้างหนึ่งข้างใดขัดได้ผลอย่างวิเศษ ทำให้ช่องจมูกทั้งสองโล่ง รู้สึกปลอด-โปร่งสดชื่น

ภัสตริกะ (Bhastrika)

(ดูภาพหมายเลข ๖)

คำว่า ภัสตริกะ แปลว่า เตาสูบ หมายความว่า อาการเคลื่อนไหวของปอดมนุษย์เรา ในท่านี้มีครุวนาดังเตาสูบของช่างเหล็ก

การบริหาร นั่งในท่าปัทมาศนะ หรือ สิทธาศนะ

หายใจเข้าอย่างเต็มแรงและเร็ว หายใจออกอย่างเต็มแรงและเร็วทำอยู่ ๑๐ ครั้ง แล้วหายใจเข้าลึกๆ อัดลมหายใจอยู่ ๗–๑๔ วินาที จึงหายใจออกช้าๆ ทำดังนี้ซ้ำ ๓ ครั้ง

การบริหารท่านี้ให้ทำโดยระมัดระวัง ถ้ารู้สึกเกินกำลังให้ยับยั้งอยู่แค่นั้นทันที ถ้าเกินกำลังจะเป็นอันตราย ถ้าปฏิบัติตามกำลังแล้ว การหายใจท่านี้เป็นท่าที่ดีที่สุดสำหรับให้ปอดบริสุทธิ์

ท่าภัสตริกะ ถ้าจะกระทำแต่พอประมาณ ให้ปิดรูจมูกข้างหนึ่งไว้ใช้แต่จมูกข้างเดียวก็ได้

ผลในทางบำบัด เป็นท่าบริหารที่มีประสิทธิภาพในทางบำบัดแรงมาก บำบัดอาการบวมของจมูกและคออันเนื่อง

มาจากหวัดชนิดเรื้อรัง ขจัดเสลด, เสมหะ ถ้าบริหารอย่างอ่อน ๆ จะขจัดโรคหืดได้ แก้โรคเท้าชาในฤดูหนาว การบริหารท่านี้มิเพียงแต่เพิ่มไฟธาตุในท้องเท่านั้น แต่ยังเพิ่มเตโชธาตุในร่างกายทั่วไปด้วย

สุข ปรฺวัค (Sukha-Puryak)

(ดูภาพหมายเลข ๖)

การบริหาร นั่งในท่าปัทมาศนะ ยกนิ้วชี้ขวาขึ้นแตะที่หน้าผากตรงระหว่างคิ้ว หายใจออกแรง ๆ แล้วใช้หัวแม่มือขวากดกระบังจมูกข้างขวาไว้หายใจเข้าโดยรูจมูกข้างซ้าย ๔ จังหวะ (ชีพจร)

อัดลมหายใจไว้ ๑๖ จังหวะ แล้วระบายลมหายใจออกทางรูจมูกข้างขวา

เอานิ้วกลางกดกระบังรูจมูกข้างซ้าย หายใจออกทางรูจมูกข้างขวา ๘ จังหวะ

วางนิ้วอยู่ในท่าเดิมแล้วหายใจเข้ารูจมูกข้างขวา ๔ จังหวะ แล้วอัดลมหายใจไว้ ๑๖ จังหวะแล้วปิดกระบังรูจมูกข้างขวาหายใจออกทางรูจมูกข้างซ้าย ๘ จังหวะ

วางนิ้วอยู่ในท่าเดิม หายใจทางรูจมูกข้างซ้าย ๔ จังหวะ อัดลมหายใจไว้ ๑๖ จังหวะ แล้วปิดกระบังรูจมูกข้างซ้ายระบายลมหายใจออกทางรูจมูกข้างขวา ๘ จังหวะ

ทำอย่างนี้สลับกัน

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังร้อนและพลังเย็นในร่างกายมีความสมดุลย์กันอย่างเต็มที่ การหายใจแบบทำให้ด้วยความตั้งอกตั้งใจ และห้ามบริหารซ้ำเกินกว่า ๓ ครั้ง

บุคคลที่มีปอดไม่แข็งแรง ขอให้บริหารท่านี้ในจังหวะ ๘–๘–๘ อย่าใช้จังหวะ ๔–๑๖–๘ อย่างที่กล่าวข้างต้น ถ้าบริหารในจังหวะ ๘–๘–๘ แล้วรู้สึกว่ายาก ก็ให้ใช้แต่จังหวะ ๘–๘ โดยไม่ต้องมีการอัดลมหายใจ

ผลทางจิตใจ จิตใจจะเข้มแข็งเป็นพิเศษ เพิ่มพลังจิตและความสุขุมรอบคอบ ความอยู่ในสภาพเตรียมพร้อม ความตื่นตัวอยู่เสมอ

การบริหารท่านี้เป็นท่าสำคัญที่สุดท่าหนึ่งของโยคะทางจิต หรือ ราชโยคะ ปฏิบัติสำหรับผู้จะเข้าสู่ฌาน

การหายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย (Cleansing Breath)

การบริหาร ยืนขาถ่างจากกัน หายใจเข้าช้า ๆ ตามแบบท่าหายใจของโยคี เมื่อสูดอากาศเข้าจนเต็มปอดเต็มที่แล้ว หายใจออกทันที โดยวิธีดังนี้ คือ:–

เม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ

เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้อง และซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ผลในทางบำบัด ขจัดพิษร้ายในโลหิต โรคเรื้อรังต่าง ๆ จะหายไป อำนาจต้านทานโรคภัยไข้เจ็บจะเพิ่มขึ้น อากาศไม่บริสุทธิ์ต่าง ๆ ที่เราไปสูดมา เช่น ในห้องทึบ ๆ โรงภาพยนตร์ โรงละคร รถไฟ ฯลฯ จะถูกถ่ายเทออกจากปอดและโลหิต อาการปวดศีรษะ (โรคปวดศีรษะ) หวัด, ไข้หวัดใหญ่จะหายโดยเร็ว ในยามที่มีโรคร้ายระบาดจะขาดการบริหารท่านี้มิได้เลย เพราะจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้เป็นอย่างดี ในยามที่โรคร้ายระบาดดังกล่าวนี้ ควรบริหารท่านี้วันละ ๕ เวลา ๆ ละ ๓ ครั้ง ในกรณีที่สูดเอาแก๊สที่เป็นพิษหรือพิษอื่น ๆ การบริหารท่านี้ช่วยได้มาก

ผลในทางจิตใจ เพื่อความเชื่อมั่น และขจัดโรคฮิปโปคอนเดรีย

การหายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายอีกท่าหนึ่ง ก็คือ หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ แล้วให้หายใจออกโดยผิวปาก ก็จะได้รับประโยชน์คล้ายคลึงกัน

การหายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท

(Nerve Strengthening Breath)

การบริหาร ยืน ขาห่างจากกัน หายใจออก ครั้นแล้วหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับยกแขนขึ้นไปทางข้างหน้า โดยให้ผ่า-

มือหงายขึ้นจนเสมอกับระดับไหล่ งอฝ่ามือเป็นกำหมัดในขณะที่กำลังอัดลมหายใจ หดแขนกลับมาที่ไหล่โดยเร็ว เหยียดแขนไปข้างหน้าดังเก่า แล้วรั้งกลับมาโดยเร็ว

ทำเช่นนี้อีก ๑ ครั้ง หายใจออก คลายแขนทั้งสองลงในขณะที่หายใจออกนั้น พร้อมกับก้มตัวเอนไปข้างหน้า

การบริหารท่านี้ โดยเฉพาะตอนยกแขนทั้งสองขึ้นไปทางข้างหน้านั้น ให้เกร็งกำลังแขนเหมือนกับว่า เราถูกกำลังอะไรมาต้านทานไว้ ซึ่งเราจะต้องดันมันขึ้นไป การยกแขนแต่ละครั้งให้ยกขึ้นช้าๆ และด้วยกำลังเกร็งดันขึ้นจนแขนสั่น

สำหรับบุคคลที่รู้สึกลำบากในการทำท่านี้ถึง ๓ ครั้งในขณะที่ต้องอัดลมหายใจอยู่นั้น ก็ให้ลดเหลือเพียง ๒ ครั้งก็พอ

ผลในทางบำบัด เพิ่มพลังต้านทานให้แก่ระบบประสาท แก้โรคประสาทมือ และศีรษะสั่นได้อย่างดี

ผลในทางจิตใจ เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง เวลาเผชิญหน้ากับผู้อื่น เพิ่มพลังจิตตานุภาพเชื่อมั่นในการต่อสู้

หายใจ "ฮ่า" ท่ายืน ("Ha" Breathing Standing)

การบริหาร ยืน ขาแยกจากกัน หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี ในขณะที่หายใจเข้านี้ ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะช้าๆ อัดลมหายใจสักสองสามนาที โน้มตัวไปข้างหน้าโดยทันใด แขนทั้งสองก็ชูไปข้างหน้า ในขณะเดียวกันก็ระบายลมออกทางปากเสียงดัง "ฮ่า"

ตอนหายใจออกที่มีเสียงดัง "ฮ่า" นี้ ไม่ใช่เสียงเปล่งจากลำคอ แต่เป็นเสียงของลมหายใจที่ระบายออกมาเอง

หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับยืดตัวตรง แขนทั้งสองชูอยู่เหนือศีรษะ แล้วจึงหายใจออกช้า ๆ ทางจมูก พร้อมกับลดแขนลง

ผลในทางบำบัด ทำให้การไหลเวียนของโลหิตสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ทำให้อวัยวะหายใจต่าง ๆ สะอาด ขจัดอาการตะครั่นตะครอจะเป็นหวัด

ผลในทางจิตใจ รู้สึกปลอดโปร่งสบาย เวลาเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต่ำทราม รู้สึกว่าบรรยากาศไม่ใคร่จะดี แม้ออกจากที่นั้นแล้วก็ยังรู้สึกขุ่นมัว หรือสลดหดหู่ ติดตา ติดใจ ในกรณีเช่นนี้ การหารใจแบบ "ฮ่า" ดังกล่าวนี้จะช่วยขจัดสิ่งที่เป็นพิษแก่จิตใจ และขจัดความรู้สึกหม่นหมองต่าง ๆ ออกไปอย่างรวดเร็ว สำหรับตำรวจ, นักสืบ, ผู้เชี่ยวชาญที่ทำการรักษาคนไข้ โรคจิต โรคประสาท และบุคคลอื่น ๆ ที่มีอาชีพต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลที่ระดับจิตใจต่ำหรือนิสัยเลว ๆ (เช่น ผู้พิพากษา, ทนายความ ฯลฯ) การบริหารท่านี้จะเป็นประโยชน์ที่สุด เพราะจะช่วยให้จิตใจหายขุ่นมัว รักษาสุขภาพทางใจไว้ และสามารถอดทนต่อต้านต่ออิทธิพลภายนอกได้ดี

หายใจ "ฮ่า" ท่านอน ("Ha" Breathing Lying)

การบริหาร นอนหงายหลัง สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดตามแบบโยคี พร้อมกับเหยียดขาทั้งสองตรงไปทางศีรษะช้า ๆ

อัดลมหายใจไว้สักสองสามวินาที ในขณะที่อัดลมหายใจนั้นเอง ยกขาทั้งสองขึ้นโดยฉับพลัน งอเข่า ใช้แขนทั้งสองโอบรอบเข่าไว้ กดขาอ่อนให้แนบกับท้อง ในขณะเดียวกันนั้นก็หายใจออกทางปากจนเสียงดัง "ฮ่า"

พักสักสองสามวินาที หายใจเข้าช้า ๆ ชูแขนอยู่เหนือศีรษะ ในขณะเดียวกันเหยียดขาขึ้นค่อย ๆ วางลงบนพื้นช้า ๆ

หยุดสักสองสามวินาที จึงหายใจออกทางจมูกช้า ๆ พร้อมกับลดแขนลงวางไปตามลำตัว พัก

ผลในทางบำบัด (เช่นเดียวกับท่ายืน)

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๑

(Pranayama No. 1 or Breath Control)

การบริหาร ยืน เท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นพร้อมกับหายใจเข้าช้า ๆ จนกระทั่งฝ่ามือทั้งสองแตะกันบนศีรษะ

อัดลมหายใจอยู่ระหว่าง ๗ ถึง ๑๒ วินาที

ลดแขนลงช้า ๆ โดยให้ฝ่ามือคว่ำลง พร้อมกับหายใจออก

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกเพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็น

ห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่าปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิด เลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๒

(Pranayama or Breath Control No. 2)

การบริหาร ยืน เท้าแยกห่างจากกัน หายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี ยื่นแขนไปข้างหน้าเสมอระดับไหล่ ให้ฝ่ามือคว่ำอัดลมหายใจ

ขณะที่อัดลมหายใจนี้ เหวี่ยงแขนทั้งสองไปทางด้านหลังอย่างรวดเร็วและเป็นจังหวะ เหวี่ยงให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ ระดับที่เหวี่ยงไปนั้นเสมอกับไหล่แล้ว เหวี่ยงกลับมาข้างหน้ากลับไปข้างหลังทำเช่นนี้ ๓ ถึง ๕ ครั้ง แล้วจึงหายใจออกทางปากแรง ๆ พร้อมกับลดแขนทั้งสองลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่าปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้

เบิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมผีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกอย่างแผ่วๆเบาๆแล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๓

(Pranayama or Breath Control No. 3)

การบริหาร ยืน เท้าแยกจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นช้าๆไปทางข้างหน้า ให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน (อยู่ด้านใน) พร้อมกับที่ยกแขนขึ้นก็ให้สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี จนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่ อัดลมหายใจ

ขณะที่อัดลมหายใจนี้ เหวี่ยงแขนแบบสีลม คือ เหวี่ยงขึ้น, เหวี่ยงกลับและเหวี่ยงไปรอบๆอีก ทำ ๓ ครั้ง แล้วทำอีกด้านหนึ่งอย่างเดียวกันคือ เหวี่ยงลง เหวี่ยงกลับ เหวี่ยงขึ้นและเหวี่ยงไปรอบๆ หายใจออกทางปากแรงๆ พร้อมกับลดแขนลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมผีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วงๆสั้นๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่

ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกไปนั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๔

(Pranayama or Breath Control No. 4)

การบริหาร นอนคว่ำกับพื้น ฝ่ามือทาบกับพื้นใต้ไหล่ นิ้วมือเหยียดไปข้างหน้าหายใจเข้าเต็มปอด แล้วอัดลมหายใจ

ระหว่างอัดลมหายใจ ใช้มือยันพื้นขึ้นช้า ๆ ทำตัวแข็งตรง ให้น้ำหนักอยู่บนปลายเท้ากับมือทั้งสองเท่านั้น

ลดร่างลงกับพื้นอย่างช้า ๆ และยันขึ้นอย่างช้า ๆ ทำเช่นนี้ ๓–๕ ครั้ง

ระบายลมหายใจออกทางปากแรง ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับพื้น ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้บังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๕

(Pranayama or Breath Control No. 5)

การบริหาร ยืนตัวตรง หันหน้าเข้าหาฝา ใช้ฝ่ามือทั้งสองทาบกับฝาเสมอกับระดับไหล่ แขนเหยียดตรง

หายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี อัดลมหายใจ เอนตัวไปข้างหน้า ลำตัวแข็งตลอดร่าง งอข้อศอกจนหน้าผากจดกับฝา เกร็งกำลังเต็มที่ดันร่างกายที่แข็งทื่อตลอดนั้น จนกลับตั้งตรงในท่าเดิม

ทำซ้ำ ๓ ถึง ๕ ครั้ง หายใจออกแรง ๆ ทางปาก

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๖

(Pranayama or Breath Control No. 6)

การบริหาร ยืนตัวตรง เท้าทั้งสองแยกห่างจากกัน มือทั้งสองเท้าสะเอว สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี อัดลมหายใจเพียงชั่วนิดเดียว แล้วก้มไปข้างหน้าช้า ๆ หายใจออกทางจมูกในขณะที่ก้ม แล้วสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ

ระหว่างที่สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ นี้ ค่อย ๆ เงยตัวขึ้นจนตั้งตรงดังเดิม อัดลมหายใจเพียงครู่น้อย แล้วเอนตัวไปข้างหลัง พร้อมกับหายใจออก

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่วนิดเดียว เอนตัวไปทางขวาพร้อมกับหายใจออก

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่วนิดเดียว หายใจออกพร้อมกับเอนตัวไปทางซ้าย

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่วระยะสั้นอยู่ครู่หนึ่ง จึงหายใจออกเบา ๆ ทางจมูก พร้อมกับลดแขนลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็ก-น้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้อะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๗

(Pranayama or Breath Control No. 7)

การบริหาร ยืนตัวตรง เท้าแยกห่างจากกัน หรือ จะนั่งในท่าปัทมาศนะก็ได้ หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี แต่แทนที่จะหายใจเข้ารวดเดียวตลอด เรากลับหายใจเข้าเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ (เหมือนเวลาที่เราเคยอัดและผ่อนหายใจเป็นห้วง ๆ เวลามีกลิ่นไม่ดีมากระทบจมูก) ทำดังนี้จนอากาศเข้าเต็มปอด แล้วอัดลมหายใจไว้ระหว่าง ๗ ถึง ๑๒ วินาที แล้วจึงหายใจออกทางจมูกอย่างแผ่วเบาและช้า ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกนั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

โยคะมุทระ (Yoga – Mudra)

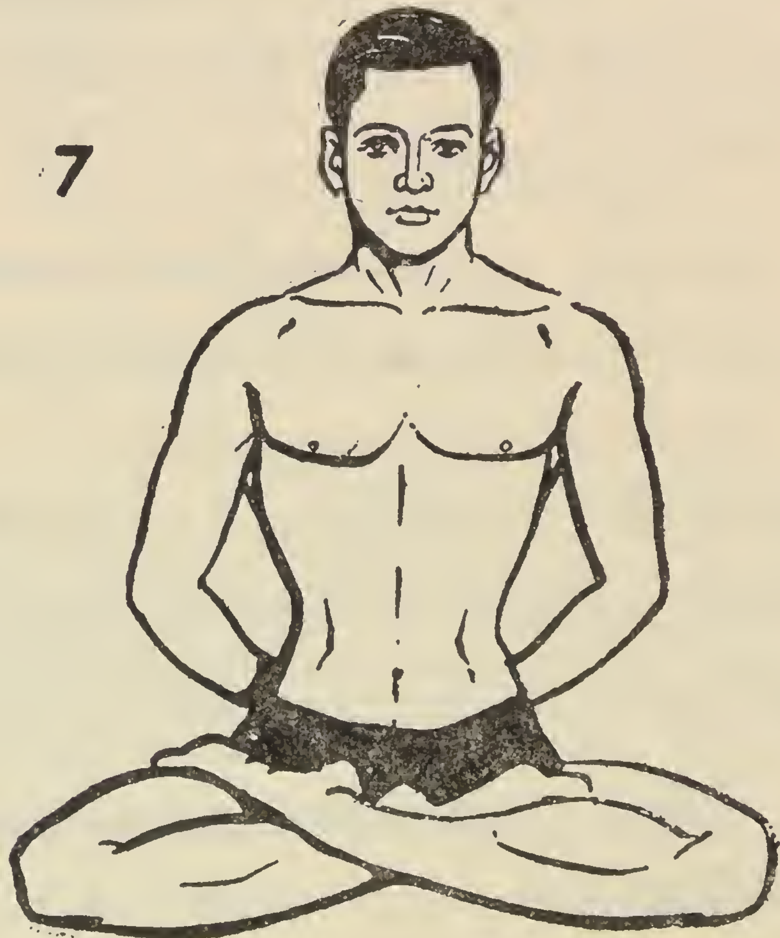
(ดูภาพหมายเลข ๗–๘)

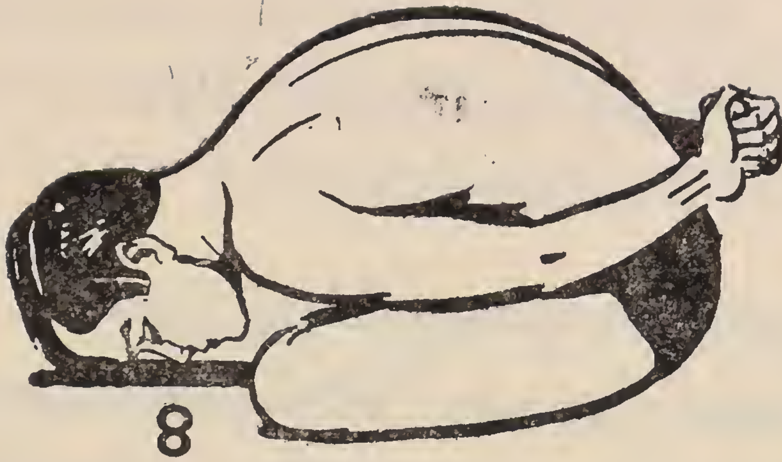
คำว่า มุทระ หรือ มุดรา แปลว่า เครื่องหมาย หรือ ตัวอย่าง ซึ่งในที่นี้หมายถึงเครื่องหมายของโยคะ ดังนั้น โดยวิธีหัดท่านี้ เราได้เข้าสู่สภาพของโยคะโดยชื่อแล้ว

การบริหาร นั่งในท่าปั๋ทมาศนะ หรือ นั่งบนส้นเท้าก็ได้ (เหมือนท่านั่งของนักยูโดญี่ปุ่น หรือเกอิชา คือปลายเท้าราบไปกับพื้น ผ่าเท้าหงาย)

ในท่าปั๋ทมาศนะ กดส้นเท้าทั้งสองแนบกับท้องส่วนล่าง สูดลมหายใจเข้าตามแบบโยคี

Yoga-Mudra-*Symbol of Yoga*







โยคะมุทระ แปลว่า เครื่องหมายของโยคะ

หายใจออกช้า ๆ พร้อมกันนั้นก็ก้มตัวลงข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนหน้าผากจดกับพื้น ไหล่แขนไปข้างหลัง ใช้นิ้วมือซ้ายจับข้อมือขวา คงอยู่ในท่านี้นานเท่านานที่เราสามารถบีดลมหายใจอยู่ได้ แล้วจึงค่อย ๆ เงยตัวขึ้นพร้อมกับหายใจเข้าอย่างช้า ๆ จนตัวตั้งตรง จึงระบายลมหายใจออกช้า ๆ

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องที่เคลื่อนลงต่ำจากตำแหน่ง อันเนื่องมาจากความทรุดโทรมของกระเพาะอาหารและประสาทลำไส้ให้กลับคืนสู่ที่เดิม การนวดเฟ้นกล้ามเนื้อทั้งภายนอกและภายในและการกดภายในช่องท้องจะช่วยให้เกิดผลดีขึ้น ท่าโคะมุทราช่วยให้กล้ามเนื้อในช่องท้องมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและให้สะโพกและกระเบนเหน็บแข็งแรงดี ส่วนผลในด้านจิตใจก็มีมาก อาศนะท่านี้เหมาะและเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่มีจิตใจเย่อหยิ่งเป็นพิเศษ เพราะจะสามารถขจัดความเย่อหยิ่งออกไปจากจิตใจและร่างกายของเรา สอนให้เรารู้จักก้มกราบอย่างนอบน้อมสวยงามทีเดียว

ภุชงคาศนะ–ท่างูเห่า (Bhujangasana)

(ดูหมายเลข ๑๑)

ภุชงค์ แปลว่า งูเห่า อาศนะท่านี้ได้ชื่อว่า ภุชงคาศนะ เพราะเวลาบริหารร่างกายของเราจะมีท่าเหมือนกับงูเห่าที่ชูหัวขึ้น

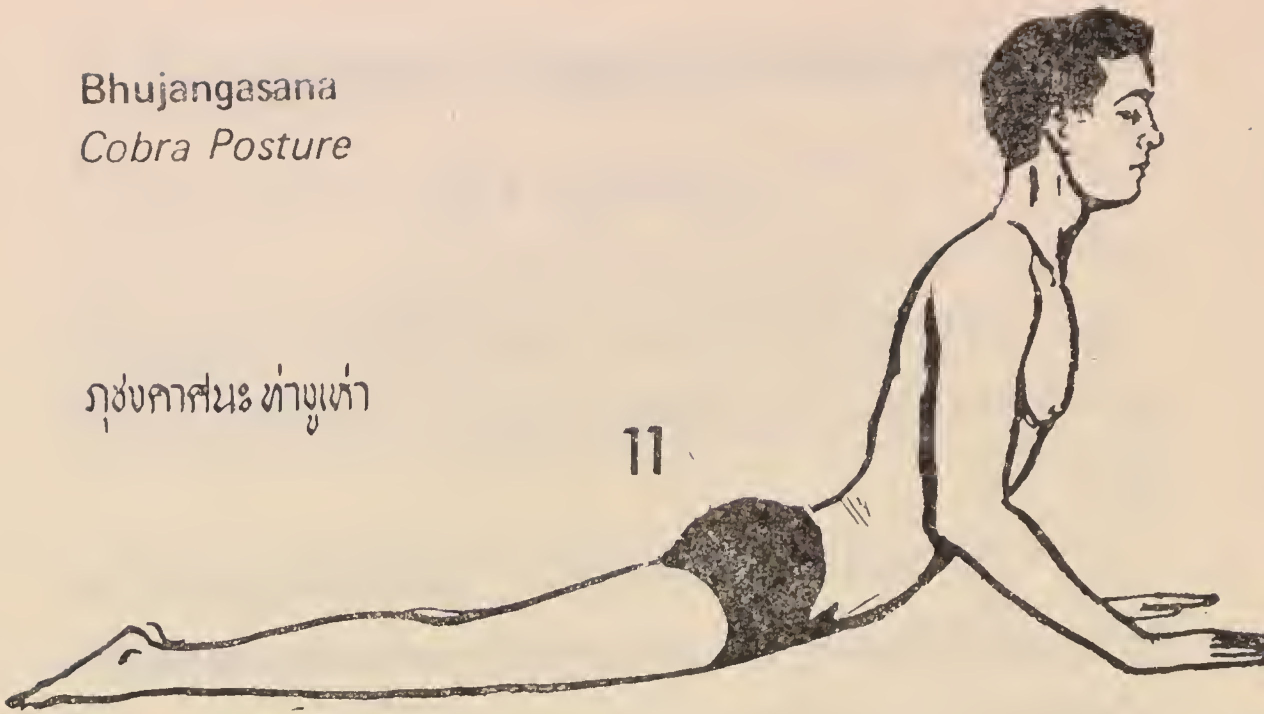
การบริหาร นอนคว่ำหน้า มือทั้งสองวางอยู่ใต้ไหล่ (ราวนม) ฝ่ามือแตะกับพื้น ค่อย ๆ ช้า ๆ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี พยายามเงยศีรษะขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ ใช้กำลังกล้ามเนื้อด้านหลังยกไหล่และลำตัวสูงขึ้น ๆ ห้ามใช้มือช่วย มือทั้งสองเพียงแต่ยันมิให้ร่างฟุบลงเท่านั้น ขณะที่บริหารท่านี้เราจะรู้สึกตึงตามข้อกระดูกสันหลัง ตั้งแต่คอลงไปตามลำดับจนถึงไขสันหลัง ในตอนสุดนี้เราจึงใช้แขนทั้งสองช่วยยันให้ลำตัวเอนไปข้างหลัง แต่ต้องพยายามให้สะดืออยู่ใกล้กับพื้นไว้เสมอ

อัดลมหายใจอยู่ในท่านี้ประมาณ ๗ ถึง ๑๒ วินาที หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ลดลำตัวกับไปอยู่ในท่าเดิม

ในระหว่างบริหารนี้ ครั้งแรกให้กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์ เมื่อตอนชูศีรษะแอ่นหลัง จึงกำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลังเลื่อนลงไปตามลำดับ จนในที่สุดถึงกระดูกไขสันหลังส่วนล่าง (ตรงที่ตั้งของไต)

Bhujangasana
Cobra Posture

ภุชงคาศนะ ท่างูเห่า



ผลในทางบำบัด ในขณะที่เราอยู่ในท่างูเห่า ท้องจะตึง กล้ามเนื้อที่ท้องจะตึงด้วย โลหิตจะหลั่งไหลไปหล่อเลี้ยงกระดูกสันหลังและเส้นประสาทแถบนั้น ท้องและลำตัวจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ผึกเสมอ ๆ จะไม่มีการเจ็บหลัง และจะเป็นประโยชน์แก่กล้ามเนื้อที่อยู่ลึกในช่องท้องและด้านหลังข้อสันหลัง เยื่อที่ต่อระหว่างกระดูกกับกระดูก และเยื่อระหว่างกระดูกกับกล้ามเนื้อจะตึงและตื่นตัว เราทราบแล้วตามข้อไขสันหลังมีเส้นประสาทแยกออกไปถึง ๓๑ คู่ และยังมีเส้นประสาทใหญ่อีก ๒ เส้น ที่อยู่ในกล้ามเนื้อใหญ่สองข้างกระดูกสันหลัง ดังนั้นการบริหารท่านี้จะเป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดสักเพียงใด ท่านคงเข้าใจได้ทันที

นอกจากนี้ การบริหารอาศนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่ไตมาก เพราะในขณะที่บริหารท่านี้อยู่ โลหิตจะถูกบีบออกจาก

ไต พอร่างกายกลับอยู่ในสภาพเดิม โลหิตก็จะพรูเข้าไปหล่อเลี้ยงไตและชะล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกมา ต่อมไทรอยด์แกลนด์ถูกกระตุ้นให้ทำงาน อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากต่อมไทรอยด์ทำงานช้า ๆ จะหายไป

ระวังคนที่ต่อมไทรอยด์โตผิดปกติอยู่แล้ว ห้ามฝึกอาศนะท่านี้

มัตศยาศนะ–ท่าแบบปลา (Matsyasana–Fish Posture)

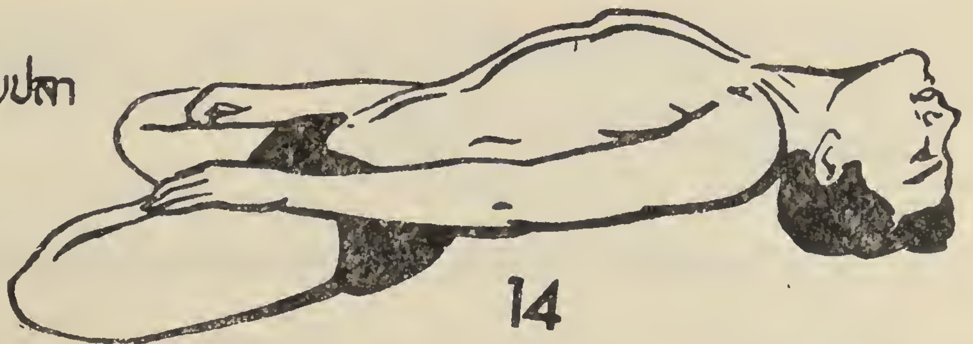
(ดูภาพหมายเลข ๑๔)

การบริหาร นั่งในท่าปัทมาศนะ เอนตัวไปข้างหลัง (ใช้ศอก) แอ่นอกตั้งศีรษะส่วนบนลงกับพื้น มือทั้งสองจับนิ้วเท้าไว้ หายใจเบา ๆ อย่าให้มีการตึงเครียดแม้แต่น้อย กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์

ผลในทางบำบัด บำบัดอาการคอแข็ง ในขณะที่อาการตึงตัวของเส้นสายในด้านตรงข้าม ทำให้กล้ามเนื้อออกกำลัง

Matsayasana–*Fish Posture*

มัตศยาศนะ ท่าแบบปลา



อาการที่กล้ามเนื้อด้านหลังลบาย กล้ามเนื้ออกและท้องตึง ช่วยให้หายใจได้สม่ำเสมอในระหว่างบริหาร การหงายศีรษะไปทางด้านหลังทำให้โลหิตหลั่งไหลไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในส่วนคอ โลหิตที่สูบฉีดจากหัวใจถูกสกัดกั้นให้ไปคั่งอยู่ที่คอ ทำความสะอาดให้แก่ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล, กระบังลม อาศนะท่านี้มีประโยชน์สำหรับขจัดโรคหวัดและต่อมทอนซิลอักเสบ

วัคราศนะ (Vakrasana)

(ดูภาพหมายเลข ๑๒-๑๓)

แบบที่ ๑

การบริหาร นั่งบนพื้น เท้าทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ชักเท้าขวาเข้าหาตัว (เข่าตั้ง) จนขาอ่อนและเข่าแนบกับติดท้องและอกอย่างแรง ยกเท้าขวาพาดขาอ่อนข้างซ้าย ให้ผ่าเท้าขวาวางเต็มกับพื้น ผ่ามือทั้งสองวางทาบกับพื้น นิ้วมือหันออก กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง สงบกายใจ

หายใจเข้าออกแบบโยคี ๓ ครั้ง ยกเท้าขวาลง วางเท้าเหยียดตรง แล้วทำข้างซ้าย

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังร้อนและพลังเย็นในร่างกายสมดุลย์

Vakrasana—*Phase 2.*

วัคราศนะ แบบที่ 2.



12

Vakrasana—*Phase 1.*

วัคราศนะ แบบที่ 1.



13

แบบที่ ๒

การบริหาร แบบเดียวกับท่าที่ ๑ คือ ชักเท้าขวาพาดเท้าวางลงบนขาอ่อนซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แขนขวาเหยียดตรงไปทางหลัง ทอดแขนซ้ายลงข้างหน้าเข่าขวา ให้รักแร้ซ้ายดันเข่าขวาไปทางข้างหลัง (ดันถอยหลัง) กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง

หายใจเข้าออกแบบโยคี ๓ ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างหนึ่ง

ผลในทางบำบัด ให้ผลเช่นเดียวกับท่า อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ แต่ผลที่ได้รับอ่อนกว่าท่าอัฑฒะมัตศเยนทราศนะ

วัคราศนะ พลิกแพลงอีกท่าหนึ่ง

แบบเดียวกับท่าที่ ๑ คือ ชักเท้าขวาพาดเท้าขวาวางบนขาอ่อนข้างซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังหันไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แต่เปลี่ยนการวางแขนแปลกไป

ท่า ๑. ท่า ๒. คือ

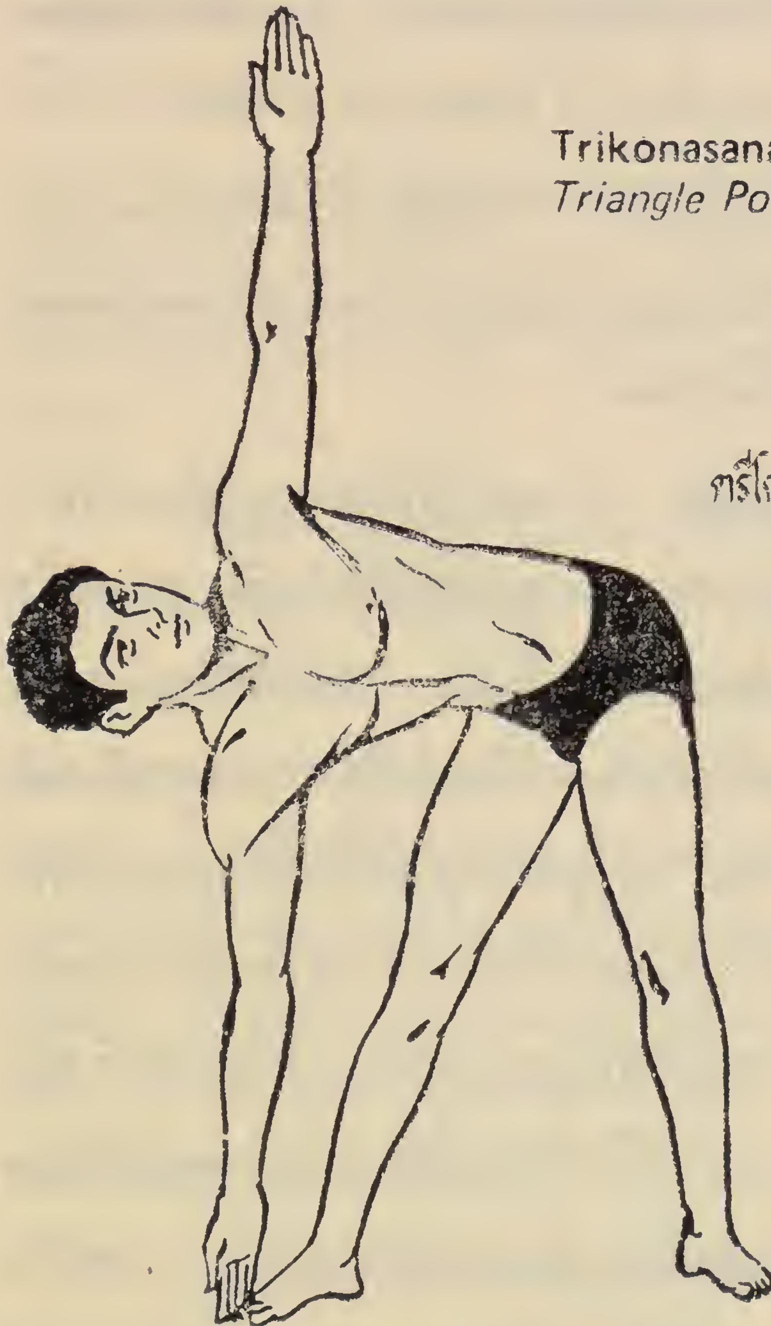
แขนขวาเท้าพื้น นิ้วมือเหยียดไปทางข้างหลัง แขนซ้ายขัดกับเข่าขวาทอดเหยียดตรง

หายใจเข้าออกตามแบบโยคี ๓ ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง

ตรีโกณาศนะ หรือท่าสามเหลี่ยม (Trikonasana)

(ดูภาพหมายเลข ๑๐)

การบริหาร ยืน เท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสอง ขึ้นทางข้างตัว ให้ฝ่ามือหงายจนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่



10

ในระหว่างที่ยกแขนขึ้นนี้ให้สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี หายใจออกพร้อมกับเอนลำตัวไปทางขวา จนกระทั่งนิ้วมือขวาแตะกับปลายนิ้วเท้าขวา แขนซ้ายตั้งขึ้นเป็นเส้นตรงระดับเดียวกับแขนขวา หน้าเงยขึ้น

ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า เว้นระยะนิดหนึ่งแล้วจึงเอนลำตัวไปทางซ้ายช้า ๆ พร้อมกับหายใจออก

หยุดเว้นระยะนิดหนึ่ง ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า ครั้นแล้วจึงค่อยลดแขนลงช้า ๆ พร้อมกับหายใจออก กำหนดจิตที่กระดูกไขสันหลัง

ผลในทางบำบัด เป็นการบริหารกระดูกสันหลังทางด้านข้าง กล้ามเนื้อตามลำตัวพับและคลายสลับกัน กล้ามเนื้อหลังซึ่งทำหน้าที่ยึดข้อไขสันหลังตื่นตัว ทำให้กล้ามเนื้อด้านข้างและกระดูกสันหลังรู้สึกมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น กระดูกสันหลังเกิดความกระฉับกระเฉง กระดูกกับกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกจะถูกจัดเข้าระเบียบ สำหรับบุคคลที่หายป่วยจากโรคติดต่อใหม่ ๆ การบริหารท่านี้จะช่วยให้กลับสู่สภาพแข็งแรงเป็นปกติเร็วขึ้น เพราะจะช่วยละลายและขับพิษร้ายในอวัยวะที่หมักหมมมานานให้หมดไป โรคติดต่ออื่น ๆ ซึ่งแฝงอยู่ในร่างกาย แต่ยังไม่สำแดงอาการก็จะถูกขจัดหายไปด้วย

สุปตะ - วัชราศนะ (Supta - Vajarasana)

(ดูภาพหมายเลข ๑๖-๑๗)

การบริหาร คุกเข่าลงบนพื้น เท้าแยกห่างจากกัน หย่อนก้นลงนั่งระหว่างส้นเท้าทั้งสองเอนตัวลงข้างหลัง (ใช้แขนและข้อศอกช่วย) จนกระทั่งหลังและศีรษะจรดกับพื้น วางมือลงรองใต้คอ

หายใจเข้าออกตามธรรมดา โดยไม่ต้องออกแรง และคงอยู่ในท่านี้นานเท่านานที่เราจะทนได้ โดยไม่รู้สึกขัด กำหนดจิตลงที่กลุ่มประสาทในท้อง (โซลาร์ เพลกซัส) และบริเวณหัวใจ

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้ทำให้มีอาการตึงตามขาโดยเฉพาะที่หัวเข่าและขาอ่อน ดังนั้น จึงมีผลคือเป็นการกระตุ้นประสาทใต้ผิวหนัง เส้นโลหิตฝอยจะกระปรี้กระเปร่า พลังการทำงานของขุมขนเพิ่มสูงขึ้น เนื่องมาจากการพับของแขนและขา ทำให้การไหลเวียนของโลหิตตามขาช้าลง และโลหิตถูกบังคับให้ไหลแล่นเร็วในลำตัวไปสู่ศูนย์กลางประสาทในท้อง (โซลาร์ เพลกซัส) การบริหารท่านี้ช่วยกระตุ้นอย่างแรงเป็นผลอย่างวิเศษแก่บุคคลที่มีประสาทซึมเซา ต่อมแกลนด์ทำหน้าที่เฉื่อยชาต่ำกว่าระดับปกติ

สำหรับคนที่มีประสาทว่องไวและเฉียบกว่าปกติ ควรฝึกท่านี้เพียงในระยะเวลาสั้น ๆ และพึงกระทำโดยระวัง

16 Supta-Vajrasana





17

สุปตะ - วัชราศนะ

ปัศจิโมตนะ (Paschimotana)

(ดูภาพหมายเลข ๑๕)

การบริหาร นอนหงายหลังราบลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้น จนกระทั่งแขนทาบลงกับพื้นทางด้านหลัง

หายใจออกด้วยอาการสงบ พร้อมกับผงกกายขึ้นนั่ง แล้วโน้มตัวลงไปข้างหน้าจนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะถึงปลายนิ้วเท้า หรือสามารถจับข้อเท้าได้ เข่าต้องแข็งทื่อ ก้มศีรษะจนกระทั่งจรดกับหัวเข่า ข้อศอกทั้งสองแตะกับพื้น



สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับเงยตัวขึ้นเป็นนั่งแล้วเอนหลังไปช้า ๆ จนทาบกับพื้น แขนทอดตามสบายกับลำตัว หายใจออก คลายตามสบาย กำหนดจิตลงที่ระบบประสาทในช่องท้อง (โซลาร์ เพลกซัส)

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้มีประโยชน์แก่อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างวิเศษ ไม่มีท่าใดเสมอเหมือน (นอกจาก

ท่าหลาศนะ) มีผลเป็นพิเศษทำให้กล้ามเนื้อใหญ่น้อยในบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บ, ช่องท้อง, และทวารหนัก มีหลังแข็งแรง พึงทราบว่า อวัยวะต่าง ๆ ในบริเวณก้นย้อย กระเบนเหน็บและกระดูกเชิงกรานล้วนอยู่ในบังคับของระบบประสาทที่เรียกว่า ลุมโบ เซคราลิส และเพลกซัสน้อยทั้งสอง การบริหารแบบปัศจิโมตนะ ทำให้เส้นประสาทเหล่านี้มีพลังแข็งแรง อาการไม่สบายต่าง ๆ เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร, ตับ, ม้าม, ไต และลำไส้จะไม่ปรากฏ ขจัดอาการท้องผูก และปวดมวนลำไส้ได้อย่างชะงัด แก้โรคเบื่ออาหาร ตับ และไตทำงานไม่ปกติตามการทดลองวิจัยในสถานวิจัยในประเทศอินเดีย ปรากฏว่าการบริหารอาศนะนี้ สามารถสกัดกั้นมิให้โรคเส้นโลหิตในลำไส้ใหญ่บวม (ที่เรียกว่า โรคเฮมอรอยด์) และโรคเบาหวานมิให้มีอาการกำเริบได้และถึงกับหายขาดก็มี ถ้าทำบ่อย ๆ จะช่วยขจัดไขมันหน้าท้องให้หายไป ทำให้สะโพกและเอวงาม อวัยวะสืบพันธุ์, ทวารหนัก, ต่อมลูกหมาก มดลูกและกระเพาะปัสสาวะและเส้นประสาทบรรดาที่เกี่ยวกับอวัยวะเหล่านี้จะได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงอย่างเต็มที่ ทำให้สมบูรณ์แข็งแรง กระดูกสันหลังจะไหวคล่อง ความสมบูรณ์แข็งแรงเหล่านี้เกิดจากการฝึกท่าอาศนะแบบปัศจิโมตนะทั้งสิ้น ท่านโยคีทั้งหลายจึงเรียกอาศนะแบบนี้ว่า "ต้นกำเนิดแห่งพลังชีวิต"

ปั๊ทหัศตาศนะ หรือ ท่านกกระสา

(Padahatasana)

(ดูภาพหมายเลข ๑๘)

การบริหาร เหมือนกับท่าปี๊ศจิโมตนะ แต่เป็นท่ายืน

ผลในทางบำบัด ผลอย่างเดียวกับท่าปี๊ศจิโมตนะ แต่ท่านี้โลหิตถูกบังคับให้หล่อเลี้ยงที่ศีรษะเป็นพิเศษ ดังนั้นจึงมีประโยชน์แก่สมองเป็นพิเศษด้วย



สัลภาศนะ หรือ ท่าตั๊กแตน (Salabhasana)

(ดูภาพหมายเลข ๒๒)

การบริหาร นอนคว่ำหน้า จมูกและหน้าผากจรดกับพื้น แขนเหยียดตรงแนบกับลำตัว กำหมัด หายใจเข้าเต็มปอด อัดลมหายใจ ใช้กำหมัดยันพื้นไว้ ขาทั้งสองเหยียดกระดกขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ คงอยู่ในท่านี้สักครู่หนึ่ง จึงวางเท้าลงอยู่ในท่าเดิม หายใจออก กำหนดจิตลงที่กระดูกเชิงกรานและสันหลังตอนล่าง

ผลในทางบำบัด การดำเนินชีวิตของคนเราอย่างที่เป็นอยู่ในสมัยปัจจุบันนี้เป็นเหตุแวดล้อมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราได้รับความทุกข์ทรมานด้วยโรคภัยไข้เจ็บเกี่ยวกับเรื่องท้องอยู่เสมอ การนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานเป็นประจำ ทำให้ผนังลำไส้อ่อนแอ และประสาทในลำไส้ก็เฉื่อยชา เนื่องจากขาดการบริหารที่จะทำให้โลหิตหลั่งไหลไปหล่อเลี้ยงอวัยวะในบริเวณดังกล่าวนี้ โยคะอาศนะส่วนใหญ่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของลำไส้ และท่าสัลภาศนะนับเป็นท่าหนึ่งที่มีประโยชน์ที่สุด เพราะไปกระตุ้นอวัยวะภายในให้แข็งแรง สามารถบำบัดได้แม้แต่อาการท้องผูกอย่างแรง อาศนะท่านี้ทำให้ต่อมต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี และทำให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงเยื่อมิวคัสเมมเบรน มีปริมาณเพิ่มขึ้น

อาศนะท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อที่ตรงมีการตื่นตัว และกล้ามเนื้อส่วนที่พับมีการคลายตัว ความตึงในช่องท้องจะเพิ่ม

ขึ้น เส้นประสาทในบริเวณสวาบ, กระเบนเหน็บ และตรงกระดูกสันหลังตอนล่างจะมีพลังแข็งแรง อาศนะท่านี้เป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังที่ดีที่สุดท่าหนึ่ง ผลในทางบำบัดอื่น ๆ เหมือนกับภุชงคาศนะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำความสะอาดและทำให้ไตสดชื่นมีความกระชุ่มกระชวย

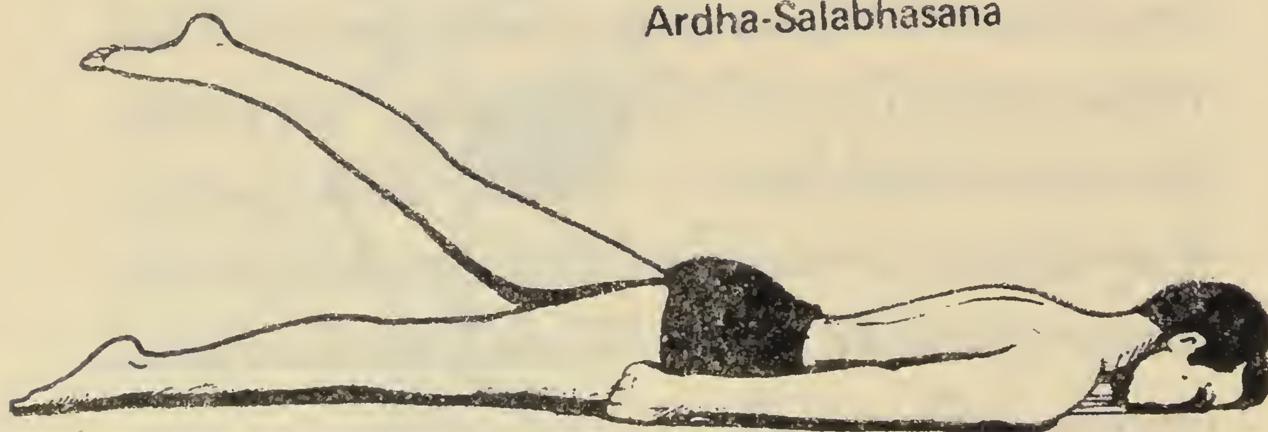
Salabhasana
Grasshopper Posture



22

สลภาศนะ ท่าตั๊กแตน

Ardha-Salabhasana



23

อัทฒะ–สลภาศนะ

อัฑฒะ–สัลภาศนะ (Ardha – Salabhasana)

การบริหาร เหมือนท่าสัลภาศนะ ผิดกันแต่เรายกขากระดกขึ้นทีละข้าง แทนที่จะยกพร้อมกันทั้งสองขาเหมือนท่าสัลภาศนะ

ผลในทางบำบัด ผลอย่างเดียวกันกับท่าสัลภาศนะ แต่อาการตึงตัวน้อยกว่า สำหรับผู้ฝึกที่ไม่ต้องการให้ร่างกายและกล้ามเนื้อตึงเครียดถึงขนาดท่าสัลภาศนะ

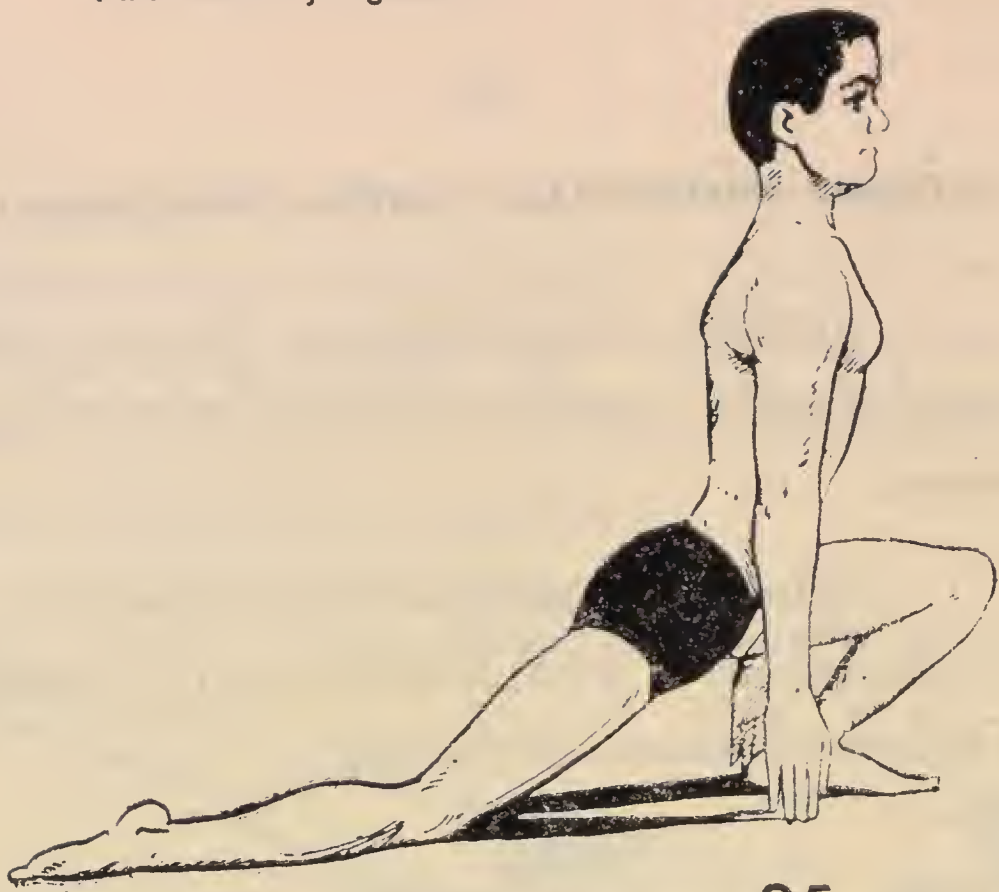
อัฑฒะ– ภุชงคาศนะ (Ardha – Bhujangasana)

(ดูภาพหมายเลข ๒๕–๒๖)

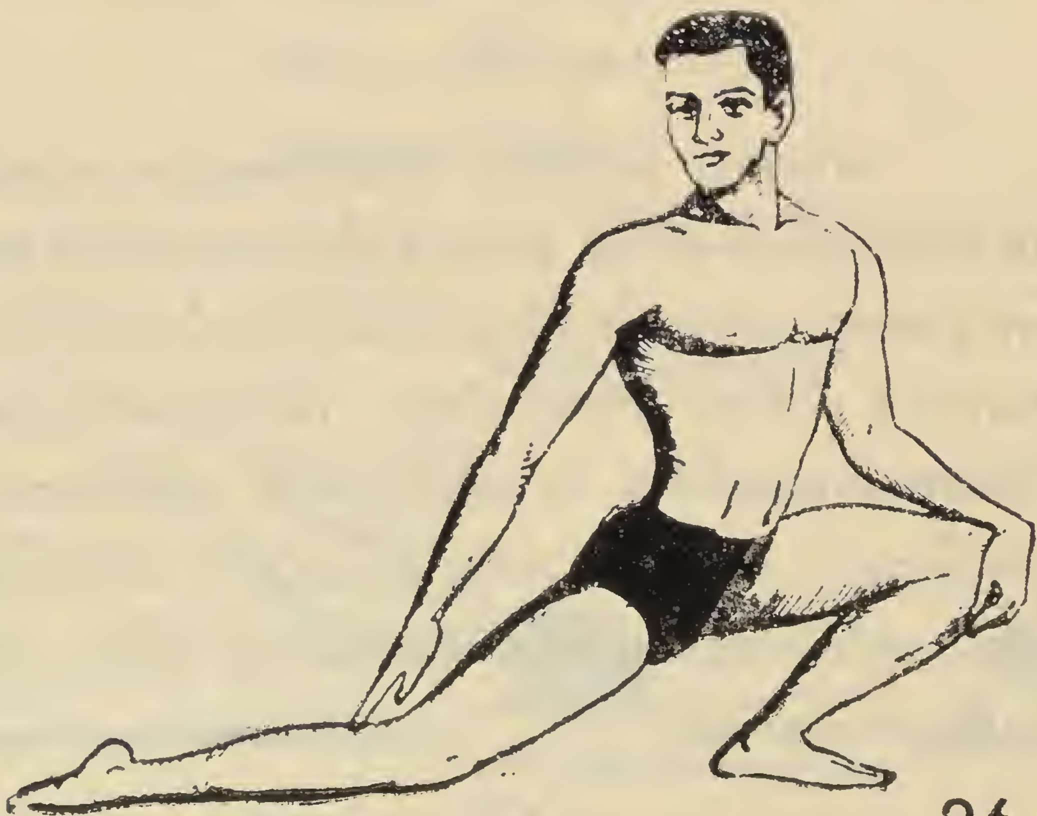
การบริหาร ย่อเข่าซ้าย เท้าขวาเหยียดไปทางข้างหลัง หน้าแข้งซ้ายตั้งเฉียงกับพื้น หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี แล้วจึงหายใจออก ระหว่างที่หายใจออกนี้ให้เคลื่อนน้ำหนักตัวที่ชั่งบนเข่าซ้าย ให้กลับไปชั่งบนเท้าขวา ก้มลำตัวลงช้า ๆ แขนห้อยลงจนแขนแตะถึงพื้น ในขณะที่เอนตัวนี้ หลังต้องตรงอยู่ในท่านี้ระหว่าง ๓ ถึง ๗ วินาทีโดยไม่ต้องหายใจ แล้วจึงตั้งตัวตรงช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี ทำซ้ำ ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่ง

อีกท่าหนึ่ง เหมือนกับท่าแรกผิดแต่ว่าขณะที่เคลื่อนน้ำหนักตัวไปสู่เท้าขวานั้น ให้บิดตัวไปทางซ้ายพร้อมกับหัน

Ardha-Bhujangasana



25



26

อั้ทฒะ - ภุชงคาศนะ

หน้าตามไปด้วยแขนทั้งสองกางออกเล็กน้อย นิ้วแตะกับพื้น ทำซ้ำ ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนเท้าและหันตัวไปทางขวา

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังหยุ่นตัวของกระดูกดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดไขมันเกาะตัวตามบริเวณสะโพก ความรู้สึกสมดุลย์ในร่างกายปลอดโปร่งขึ้น

อัฑฒะ – มัตศเยนทราศนะ

(Ardha – Matsyendrasana)

(ดูภาพหมายเลข ๒๗-๒๘)

ตั้งตามชื่อของท่านโยคี ภควัน มัตศเยนท์ระ เป็นท่าอาศนะที่มีสรรพคุณพิเศษ กล่าวกันว่า เป็นท่าเดียวในโลกที่เพิ่มพลังให้แก่กระดูกสันหลัง ด้วยวิธีการบิดตัวไปทางขวาและทางซ้าย ตามต้นตำหรับอาศนะท่านี้ยากมาก จึงได้ถูกดัดแปลงให้ง่ายขึ้น เลยได้ชื่อว่า อัฑฒ (ครึ่ง) มัตศเยนทราศนะ แต่ถึงกระนั้น โยคาวจรผู้เริ่มฝึกก็ยังจะรู้สึกลำบากอยู่พักหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ ท่านศรีมัต กุวาลัยยนันทะ จึงได้ดัดแปลงให้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก เรียกว่า ท่าวัคราศนะ (ท่าบิดตัว) ซึ่งมีผลในการบำบัดเกือบเท่าเทียมกัน

ในชั้นนี้ จะได้กล่าวถึงการบริหารในท่า อัฑฒ – มัตศเยนทราศนะก่อน

Ardha-Maṭsyendrasana



27

การบริหาร นั่ง วางก้นและขาราบไปตามพื้น ดึงขาซ้ายท่อนล่างพับเข้าหาตัวจนแนบกับต้นขา (ส้นเท้าซ้ายจรดกับตรงฝีเย็บ) ยกเท้าขวาพาดข้างขาอ่อนซ้าย เท้าขวาพาดนอนขนานไปกับพื้น ต่อไปเอาเท้าซ้ายพาดข้ามขาขวา (ขาขวายังงอพับอยู่) ฝ่าเท้าซ้ายวางเต็มลงถึงพื้น หันอกไปทางซ้าย แขนขวายื่นไปข้างหน้า (อยู่ข้างซ้ายของเข่าซ้าย แขนท่อนบนและ

ศอกขัดอยู่กับเข่า เข่าซ้ายยังตั้งอยู่) ใช้มือขวาจับเท้าซ้ายไว้ แล้วค่อย ๆ บิดหลังไปทางซ้ายช้า ๆ หันหน้าตามไปด้วย มือซ้ายไพล่ไปข้างหลังจับหัวเข่าซ้ายไว้ กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง และแม้ว่าปอดของเราจะถูกห่อไว้ แต่ก็หายใจคงอยู่ในท่านี้นานจนรู้สึกตัวเองว่าพอแล้ว จึงคลาย แล้วจึงเปลี่ยนขาเปลี่ยนเท้า เพื่อบิดไปทางขวา ตรงกันข้ามกับท่าเมื่อกี้นี้ สลับกัน

ผลในทางบำบัด ทำให้กระดูกสันหลังมีหลังสมบูรณ์แข็งแรง



อัทฒ-มัตศเยนทราศนะ

พึงสังเกตว่า ท่าสรรวังคาศนะ, หลาศนะ, ปัศจิโมตนะ และโยคะมุทระ เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลังโดยวิธีก้มไปข้างหน้า

ท่ามัตศยาศนะ, ภุชงคาศนะ, สัลภาศนะ และธนูราศนะ เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีเอนตัวไปข้างหลัง

ท่าอัฑฒ – มัตศเยนทราศนะ และ วัคราศนะ เท่านั้นที่เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีบิดไปทางซ้ายและขวา

อัฑฒ – มัตศเยนทราศนะ ขจัดอาการพิกลพิการของกระดูกไขสันหลัง เป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดในร่างกาย ตับ, ต่อมแพนครีส, ม้าม, ลำไส้เล็กและไต ถ้าบริหารร่วมกับท่าภุชงคาศนะจะมีคุณประโยชน์แก่ไตเป็นพิเศษ อาศนะทำให้การเดินของโลหิตที่ส่งไปเลี้ยงตามข้อไขสันหลังและประสาทที่แยกแตกออกไปจากกระดูกสันหลังมีปริมาณเพิ่มขึ้นสูงสุด เพราะเหตุนี้เองจึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ กระชุ่มกระชวยดูไม่แก่ เป็นท่าบริหารที่มีคุณประโยชน์สูงสุดท่าหนึ่ง

ท่าอัฑฒ – มัตศเยนทราศนะ ชนิดง่ายพิเศษ

นั่งบนพื้น วางขาราบไปตามพื้น ดึงขาซ้ายท่อนล่างพับเข้าหาตัวจนแนบกับต้นขา ส้นเท้าซ้ายจรดกับฝีเย็บ (เข่าไม่ตั้ง) แล้วยกเท้าขวาพาดกับขาอ่อนซ้าย เข่าตั้ง ฝ่าเท้าขวาวางเต็มลงบนพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกห่างตัวเล็กน้อย ใช้ปลายนิ้วมือยันพื้นไว้

ไม่ต้องบิดกระดูกสันหลัง เพียงแต่หายใจเข้าออกตามแบบโยคี และกำหนดจิตลงที่กระดูกไขสันหลังเท่านั้น

ผลในทางบำบัด ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง ตัดสินใจได้รวดเร็ว มีความอดทน

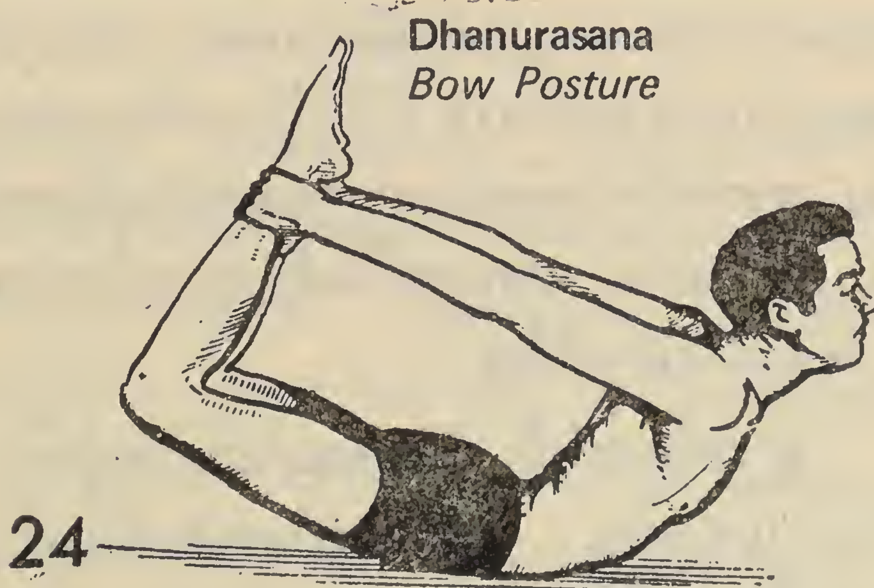
ธนุราศนะ (ธนูอาศนะ) ท่าธนู

(Dhanurasana Bow Posture)

(ดูภาพหมายเลข ๒๔)

การบริหาร นอนคว่ำกับพื้น สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ยื่นแขนทั้งสองไปข้างหลัง จับข้อเท้าแต่ละข้างไว้ แอ่นหลังอยู่ในท่านี้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ระหว่างที่อยู่ในท่านี้ หายใจ (เข้า ออก) ช้าๆ กำหนดจิตลงที่บริเวณช่องระหว่างกระดูกก้นกบกับกระดูกเชิงกราน

ผลในทางบำบัด ท่านี้มีผลต่อต่อมเอนโดครีนต่างๆ มาก เริ่มไปตั้งแต่ต่อมไทรอยด์, ต่อมไธมัส, ฮีลัม (ส่วนยื่น



ธนุรศนะ ท่าธนู

ของต่อมทั่ว ๆ ไป ตับ, ไต ต่อมหมวกไต (ซุปเปอรีแนลแคปซูล) ต่อมแพนครีส และโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมเพศ ทำให้ต่อมเหล่านี้มีกำลังเพิ่มความสามารถในการทำงาน อาศนะท่านี้มีประโยชน์มากสำหรับในกรณีที่ต่อมไทรอยด์ทำงานช้าผิดปกติ และก็มีผลกระตุ้นต่อมอื่น ๆ ด้วยพร้อมกัน ดังนั้น อาศนะท่านี้มีคุณประโยชน์ในการช่วยบำบัดโรคเบาหวาน การหย่อนสมรรถภาพในทางเพศในระยะเริ่มต้น การเป็นหมัน ฯลฯ สำหรับบุรุษและสตรี ซึ่งตามปกติความสามารถในทางเพศจะลดลงเรื่อยไปตามอายุ แต่ถ้าบริหารท่านี้อยู่เสมอจะช่วยให้มีความสามารถเป็นหนุ่มสาวอยู่ได้นาน เด็ก ๆ ที่สมองทึบเฉื่อยชาควรให้ฝึกบริหารท่านี้ทุก ๆ วัน เพราะการกระตุ้นต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ ๆ ทุกวันย่อมช่วยให้ต่อมอื่น ๆ เจริญไปด้วย จะมีผลทำให้สมองแจ่มใสขึ้น สำหรับสตรี อาศนะท่านี้มีประโยชน์ในทางบำบัดโรคประจำเดือนไม่ปกติสม่ำเสมอ กระดูกสันหลังและระบบประสาทจะแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีทรวดทรงงามอยู่ได้นาน ผลจากการกระตุ้นต่อมต่าง ๆ และกล้ามเนื้อจะช่วยขจัดไขมัน เพราะฉะนั้น อาศนะท่านี้จึงมีประโยชน์สามารถบำบัดโรคความอ้วนได้อย่างดีที่สุด

การบริหารท่านี้ ถ้าในขณะที่บริหารอยู่นั้น เราโยกตัวไปมา (เบา) ด้วย จะมีผลประโยชน์มากขึ้นกว่าธรรมดา อาศนะท่านี้ในการฝึกตอนแรกๆ อาจจะรู้สึกเมื่อยกระดูกสันหลัง แต่เมื่อหัดบริหารเสมอ ๆ ก็จะชินไปเอง สำหรับคนที่มีอาชีพ

ต้องนั่งทำงานอยู่ตลอดเวลา ท่านี้มีคุณประโยชน์มาก เพราะจะสามารถขจัดความปวดเมื่อยได้อย่างดี

ข้อที่จะต้องระวัง ก็คือ ท่าธนูอาศนะนี้ สำหรับบุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ หรือต่อมไม่มีท่ออื่น ๆ เจริญเติบโตผิดธรรมดา ห้ามบริหารท่านี้

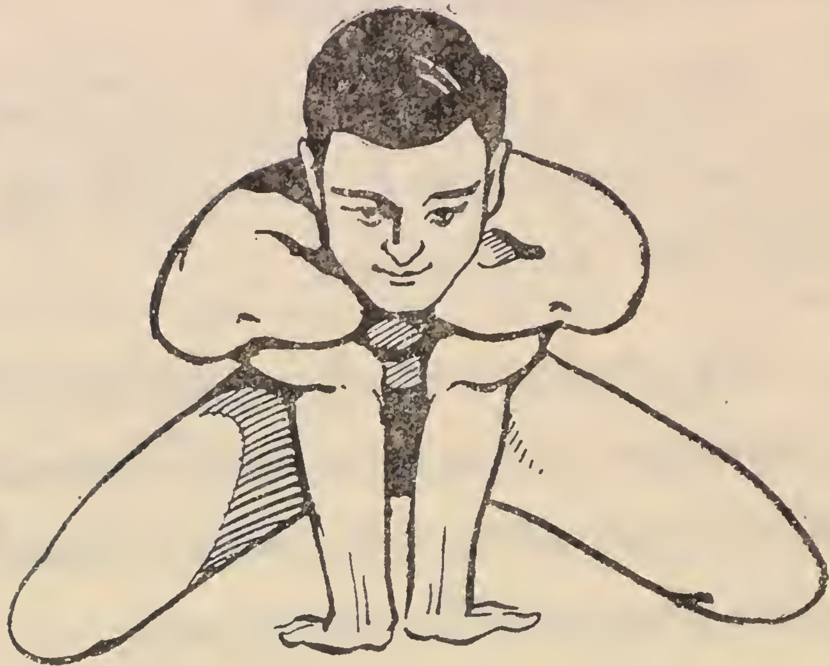
อนึ่ง การบริหารอาศนะท่านี้ พึงทำด้วยความระมัดระวัง และเพิ่มเวลา ในขณะที่เราอยู่ในท่านี้ทีละน้อย ๆ เส้นประสาทในบริเวณกระเพาะอาหาร (ที่เรียกว่า โซลาร์ เพลก-ซัส) จะมีพลังแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ

(มยุราศนะ มยุรา-อาศนะ) ท่านกยูง
(Mayurasana-Peacock Posture)

(ดูภาพหมายเลข ๒๙-๓๐)

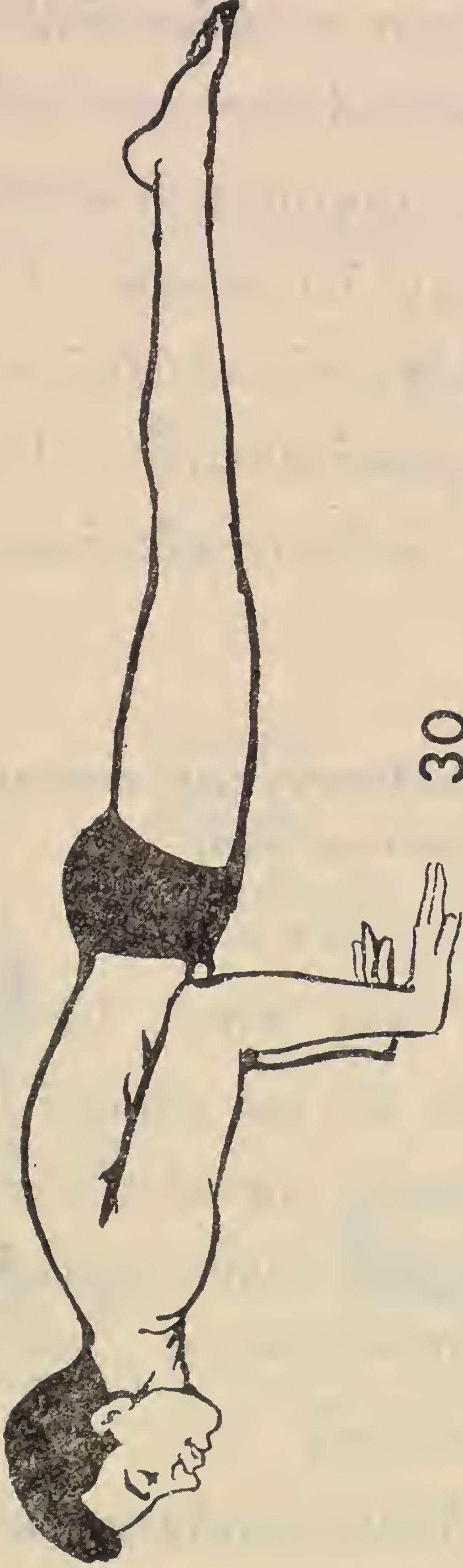
การบริหาร คุกเข่าลงบนพื้น เข่าแยกห่างจากกัน ใช้ฝ่ามือยันพื้นให้นิ้วมือชี้ไปทางเท้า (ท้องแขนออกข้างหน้า) พร้อมกับย่อตัวนั่งลงบนส้นเท้า เมื่ออยู่ในท่านี้ ข้อศอกของเราจะยันรองอยู่ใต้ท้อง โน้มตัวไปข้างหน้า หน้าผากแตะพื้น เป็นการชั่งตัว ในขณะที่ยกเท้าขึ้น เหยียดขาไปข้างหลังตรง ยกศีรษะขึ้น ในท่านี้ร่างกายของเราลอยขนานกับพื้น ใช้เพียงสองแขนรองรับน้ำหนักไว้เท่านั้น ท่านี้เป็นท่ายากที่สุดท่าหนึ่ง ต้องฝึกกันเป็นเวลานานพอสมควร

มยุราศนะ-ท่านกยูง



29

ผลในทางบำบัด เป็นอาศนะที่ทำให้เกิดความสมดุลย์ในร่างกายโดยการบังคับพลังบวกและพลังลบในร่างกายด้วยการตั้งจิตมั่น ระบบประสาทในลำตัวส่วนล่างและช่องท้องซึ่งเป็นประสาทที่อ ๆ จะสดชื่นแข็งแรงขึ้น การทำงานของลำไส้จะดีขึ้น อาการท้องผูกจะหายไป อาศนะท่านี้เป็นท่าบริหารที่ช่วยให้ความกดดันในท้องเพิ่มขึ้น จึงมีคุณประโยชน์ต่ออวัยวะ



Mayurasana–*Peacock Posture*

ต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างมาก การใช้ข้อศอกยันไว้ใต้ช่องท้องจะทำให้โลหิตที่ส่งไปเลี้ยงส่วนล่างของร่างกายคั่งอยู่ที่นั่น เวลาคลายข้อศอกออกเมื่อตอนบริหารเสร็จแล้วโลหิตอันสดชื่นจะพรั่งพรูเข้าไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ในการย่อยอาหาร ในการนี้และในการเพิ่ม ความกดดันในช่องท้องจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในระบบย่อยอาหารสะอาดและสดชื่นแข็งแรงขึ้น ทำให้ต่อมแพน-ครีสสดชื่นแข็งแรง จึงเป็นการช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวานไปในตัว

สรรวังคาศนะ(สรรวังคะ-อาศนะ)

(Sanvangasana)

(ดูภาพหมายเลข ๓๑-๓๒)

คำว่า "สรรว" หรือ "สรรพ" ในภาษาสันสกฤตแปลว่า "ทั้งหมด" อังคะ หรือ องค์ แปลว่า ร่างงาม คำว่าสรรวังคะ-อาศนะ จึงหมายถึง อาศนะสำหรับร่างกายทั้งหมด ท่าอาศนะแบบนี้มีอยู่ ๔ ตอน นับเป็นท่าอาศนะที่สำคัญมาก เป็นท่าบริหารที่มีประโยชน์ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมาก ควรทำวันหนึ่งหลาย ๆ ครั้ง

ผลพิเศษที่เราได้รับจากการบริหารอาศนะท่านี้ ก็คือเราได้รับพลังชีวิตในทางตรงกันข้าม เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่า

Sanvangasana
Pan-Physical Pose or Candle Posture



ตามปกติเราได้รับพลังลบจากโลก (ดิน) และได้รับพลังบวกจากอวกาศ (ฟ้า) ในท่าที่เราเป็นอยู่ตามปกติ เราได้รับพลังลบจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า และได้รับพลังบวก (จากอวกาศหรือฟ้า) โดยทางศีรษะ แต่โดยการบริหารอาศนะ ๓ ท่าต่อไปนี้คือ สรรวังคะอาศนะ, วิปริตกรณี และศีรษะอาศนะ เราจะได้รับผลในทางตรงกันข้าม การที่อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายกลับอยู่ในท่าตรงกันข้าม เป็นเหตุให้ได้รับผลในทางบำบัดอย่างสูงค่า การบริหารอาศนะสามท่านี้มีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการรักษาโดยรังสี หรือไฟฟ้าคลื่นสั้น ๆ มากมายหลายเท่าอย่างเปรียบกันไม่ได้ทีเดียว

การบริหาร นอนหงาย แขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้าง ๆ ตัว ฝ่ามือคว่ำลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าอย่างช้า ๆ พร้อมกับยกขาที่เหยียดตรงขึ้นโดยไม่ต้องงอเข่า จนกระทั่งขาอยู่ในท่าชี้ตรงขึ้น พอมาถึงท่านี้ก็ให้ยกลำตัวขึ้นทันทีติดกันไป ใช้มือทั้งสองยันลำตัวขึ้น โดยท่านี้ ขาและลำตัวของเราจะชี้ขึ้นตรงอกจะจรดกับคางแน่น หายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ อยู่ในท่านี้นานเท่านานที่ไม่รู้สึกลำบาก

สำหรับการฝึกอาศนะท่านี้ ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ ควรอยู่ในท่านี้ชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาขยายไปให้ยาวนานขึ้นตามลำดับ

เวลาจะเลิกการบริหาร ให้ลดลำตัวและขาลงสู่พื้นช้า ๆ อย่าทิ้งลงโดยเร็วและแรงเป็นอันขาด แล้วหยุดนิ่งสักสองสาม

วินาที หายใจเข้าออกเบาๆ เพื่อให้การโคจรของกระแสโลหิตเป็นไปตามเดิม ระวังอย่าผลุดลุกขึ้นโดยทันทีทันใดเป็นอันขาด เพราะจะเป็นอันตรายแก่หัวใจ

ท่าสรรวังคะอาศนะนี้ แม้จะเป็นท่าที่สำคัญมาก แต่ก็เป็นท่าที่ง่ายมาก เด็กๆก็ทำได้ ฝึกบริหารท่านี้อยู่เพียง ๒ เดือน จะรู้สึกปรากฏผลเห็นทันที ไม่ว่าจะเป็นการโคจรของโลหิต การเผาผลาญในร่างกายและความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าของจิตใจ ดีกว่าการรักษาในทางยาอย่างแพงๆ หรือการเดินทางไปพักผ่อนฮอลิเดย์อย่างมากมาย

ผลในทางบำบัด ขอให้พิจารณาถึงมูลฐานของอาศนะท่านี้ เบื้องต้นที่สุด เราจะเห็นว่าเราได้รับพลังรังสีจากโลกในทางตรงกันข้าม คือในอิริยาบถตามปกติ เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า แต่จากการบริหารอาศนะท่านี้ ทำให้เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) โดยทางศีรษะ อำนาจแรงถ่วงของโลกก็พลอยกลับกันไปด้วย ในอิริยาบถปกติ อวัยวะส่วนบนของร่างกายได้รับการสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงน้อย เพราะการที่หัวใจสูบฉีดโลหิตมาเลี้ยงสมองเบื้องบนนั้นเป็นการฉีดขึ้น ซึ่งจะต้องถูกแรงดึงดูดของโลกถ่วงลง แต่บัดนี้ ในการบริหารอาศนะท่านี้ ศีรษะกลับเป็นฝ่ายอยู่เบื้องล่าง ดังนั้นโลหิตจึงไหลมาหล่อเลี้ยงได้อย่างสบาย โดยหัวใจไม่ต้องทำงานหนักเลย ดังนั้นการบริหารในอาศนะท่านี้ นอกจากโลหิตจะไหลมาหล่อ

เลี้ยงสมองได้อย่างสบายเป็นคุณประโยชน์แก่สมองแล้ว ยังเป็นการช่วยหัวใจให้รับการพักผ่อนได้อย่างดีที่สุดอีกด้วย

ในขณะเดียวกัน ปอดและอวัยวะแถวบริเวณคอก็จะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิตอันสดชื่นช่วยขจัดล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกไปด้วย การกดคางแนบกับอกช่วยกันไม่ให้โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงมีปริมาณมากเกินไป และการหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่เป็นการกดเส้นโลหิตมิให้โลหิตไหลคับคั่งมากเกินไป การที่โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงในแถวบริเวณคอ ทำให้ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล, ต่อมในหูฮีลัม, ต่อมไธมัสและปอดได้รับอาหารหล่อเลี้ยงอันสดชื่น ด้วยเหตุผลดังนี้ สรรวังคะ-อาศนะจึงเป็นท่าบริหารที่มีผลประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้มากที่สุด ทำให้ร่างกายสดชื่นกระชุ่มกระชวยเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ ท่าภุชงคะอาศนะและท่าธนูอาศนะ เป็นท่าบริหารที่มีคุณประ-โยชน์แก่ต่อมไทรอยด์อย่างมาก แต่ท่าสรรวังคะอาศนะ และวิปริตกรณี กับ ท่าศีรษะอาศนะนั้น มิเพียงแต่ช่วยกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วอีกด้วย

ต่อมไทรอยด์เป็นกลไกสำคัญที่สุดในการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถการเคลื่อนไหวการพูด การสังเกตจดจำและการเข้าใจ จะเป็นปกติหรือผิดปกติก็ขึ้นอยู่ที่ต่อมนี้ บุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานช้ากว่าปกติจะเป็นคนเฉื่อยชาไปกับคนอื่นเขาไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก, ความเข้าใจ, การ

เต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร และการกระทำในชีวิตประจำวัน จะเชื่องช้างุ่มง่ามไปหมด ตรงกันข้ามคนที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ ก็จะมีอาการลุกลี้กระวนกระวาย หัวใจและชีพจรเต้นเร็ว ย่อยอาหารเร็ว พูดเร็วรัวไม่รู้เรื่อง การบริหารอาศนะทั้งสามท่านี้จะช่วยให้ต่อมไทรอยด์ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่สุดแห่งหนึ่งของร่างกายในกรณีที่มีสภาพผิดปกติให้กลับมีสภาพเป็นปกติได้อย่างดี อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องซึ่งตามปกติจะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิตอย่างพุ้มเพือยเพราะเป็นการไหลลง แต่เมื่อบริหารอาศนะท่านี้แล้ว อวัยวะเหล่านี้ก็จะกลับอยู่ข้างบนทำให้คลายจากการที่มีโลหิตหลั่งไหลไปหล่อเลี้ยงมากเกินไป เส้น-โลหิตตอนนี้จะค่อยคลายความเขม็งตัวบุคคลที่ได้รับทรมานจากการที่เส้นโลหิตดำพองตัว เมื่อได้บริหารท่าสรรวังคะอาศนะหรือ วิปริตกรณี หรือศีรษะอาศนะแล้ว จะรู้สึกว่าการบริหารอาศนะท่าเหล่านี้จะช่วยบำบัดอาการของโรคเส้นโลหิตพองตัวและโรคเฮมอรอยด์ (เส้นโลหิตบวมที่ทวารหนัก–ริดสีดวงทวาร) ได้อย่างน่ามหัศจรรย์ แม้โรคเส้นโลหิตบวมขนาดร้ายแรงก็อาจหายได้ ถ้าบริหารอาศนะท่านี้ทุกวัน ๆ วันละสามครั้ง บุคคลที่มีอาชีพยืนนาน ๆ เช่นช่างตัดผม ช่างทำพื้น, ช่างแกะสลักช่างไม้ ฯลฯ จะสามารถป้องกันโรคเส้นโรหิตบวมนี้ได้ โดยบริหารอาศนะท่านี้วันละหลาย ๆ ครั้ง ภายหลังเลิกงานแล้ว

. สำหรับผู้หญิง อาศนะท่านี้จะช่วยบำบัดอาการปวดคันที่มดลูก โลหิตที่ไหลเวียนช้าและมีปริมาณมากเกินไปจะลดลง

อวัยวะในช่องท้องส่วนล่างจะรู้สึกเบาสบาย การบริหารอาศนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่หนุ่มสาวที่กำลังเติบโต และทั้งบุคคลทั่วไปที่ปรารถนามีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข โลหิตที่ตามปกติชอบไปคั่งอยู่ที่อวัยวะเพศมากเกินไปอยู่เสมอ ก็จะไหลลงไปสู่ทรวง-อกและอวัยวะต่าง ๆ บริเวณลำคอ พฤติการณ์ดังกล่าวนี้ทำให้เรามีความหื่นกระหายน้อยลง สำหรับคนหนุ่มที่กำลังจะเจริญเติบโตและมักมีอาการหลั่งน้ำอสุจิในเวลากลางคืนบ่อย ๆ ถ้าบริหารท่านี้ก่อนนอนจะขจัดอาการอย่างว่าได้อย่างเด็ดขาด เวลานอนหลับโลหิตเหล่านี้ที่ชอบไปคั่งอยู่ที่อวัยวะเพศอย่างว่าก็จะไหลกลับไปสู่ส่วนศีรษะ บำรุงสมอง และทำให้จิตใจดีขึ้น

ถ้าปรารถนาจะให้บุตรหลานของเราที่เป็นเด็ก ๆ มีการเจริญเติบโตทั้งในด้านจิตใจและร่างกายอย่างสมบูรณ์แล้ว ควรจะหัดให้แกบริหารท่าสรรวังคะอาศนะ, วิปริตกรณี หรือศีรษะอาศนะ อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้งทุกวัน คือ เช้า, กลางวัน และ เย็น จะทำให้ต่อมไธมัสสมบูรณ์แข็งแรงควบคุมการเจริญเติบโตเต็มที่ ผู้ใหญ่ก็ควรบริหารอาศนะท่านี้เป็นประจำ เพื่อรักษาสุขภาพและความกระชุ่มกระชวยไว้เสมอ

สำหรับบุคคลที่ขาดความสดชื่นกระชุ่มกระชวย ขาดพลังชีวิต ไม่มีแก่จิตแก่ใจอยากทำงาน หากบริหารท่านี้เป็นประจำจะรู้สึกเปลี่ยนแปลงเหมือนเป็นคนละคน (เหมือนเกิดใหม่) ต่อมไม่มีท่อต่าง ๆ ซึ่งทรุดโทรมเพราะต่อมไทรอยด์ทำงานไม่เป็นปกติ ก็จะมีพลังสดชื่นแข็งแรงทำงานเต็มที่ ร่างกาย

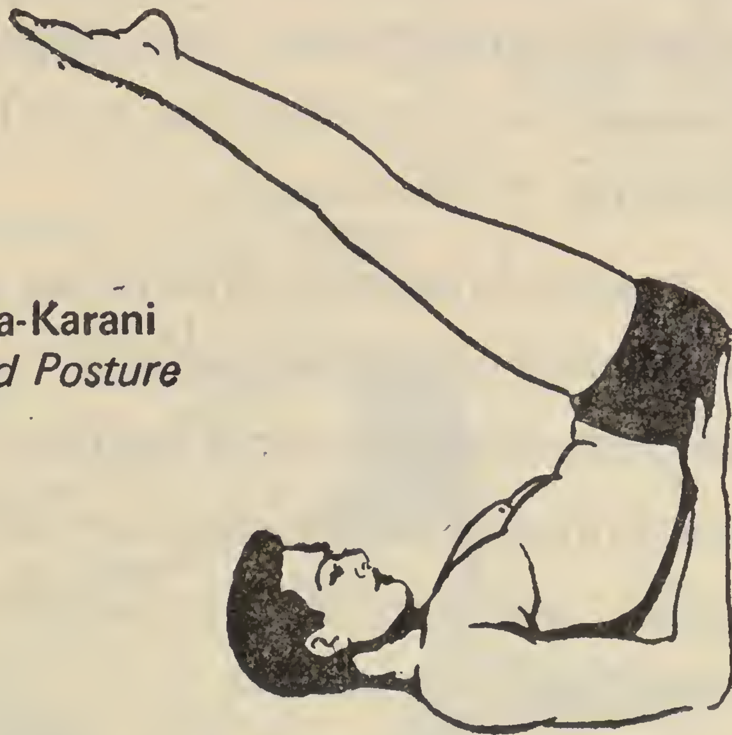
กระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ ท่าสรรวังคะอาศนะจึงเป็นท่าที่รักษาความเป็นหนุ่มสาว และคลายความเคร่งเครียดของประสาทได้อย่างดีที่สุด

วิปริต กรณี (Viparita Karani)

(ดูภาพหมายเลข ๓๓)

วิปริต แปลว่า กลับตรงกันข้าม กรณี แปลว่า ผล ชื่อของอาศนะ ท่านี้มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) หมายความว่า เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) และจากอวกาศ (ฟ้า) ในตำแหน่งตรงกันข้ามกัน



ท่าตรงกันข้าม วิปริต กรณี

๒) หมายถึง ท่าบริหาร ซึ่งกลับส่วนบนเป็นส่วนล่าง และ

๓) หมายความว่า เวลาก็กลับตรงกันข้ามด้วย นั่นคือ เวลายืนบนเท้า เราแก่แต่พอบริหารท่าวิปริต กรณี เราเอาเท้าขึ้น เอาหัวลง อายุของเราก็ต้องกลับด้วย นั่นคือ เรากลายเป็นหนุ่ม หรือเด็กเข้าไปแล้ว

การบริหาร นอนหงาย สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้นใช้มือทั้งสองหนุนสะเอวค่อยๆยกลำตัวขึ้น จนกระทั่งน้ำหนักตัวอยู่บนแผ่นไหล่ ขาและเท้าโน้มพ้นศีรษะ (ท่านี้เหมือนกับท่าสรรวังคะอาศนะ ผิดกันเฉพาะตรงนี้ กับมีผิดกันอีกนิดหนึ่ง คือ ท่าสรรวังคะอาศนะ เราใช้มือยันลำตัว แต่ท่าวิปริตกรณี เราใช้มือยันสะเอว)

สูดลมหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ สูดช้าๆ ป้องกันมิให้เลือดลมในร่างกายไหลแรงจนเกินไป อยู่ในท่านี้นานเท่านานที่รู้สึกสบายและสามารถอยู่ได้โดยไม่ลำบาก ในระหว่างนี้บริหารท่าชีวพันธะ สามถึงสี่ครั้งคืนกลับสู่ท่าเดิมช้าๆ (นอนหงายตามเดิม) หายใจแบบโยคี ก่อนที่จะลุกขึ้นเพื่อทำให้จิตใจและร่างกายสงบเป็นปกติเสียก่อน

ผลในทางบำบัด เหมือนกับท่าสรรวังคะอาศนะ ในประเทศอินเดีย อาศนะท่านี้ใช้สำหรับรักษาบำบัดโรคคอหอย-

พอก โรคเบสโดว์ และสำหรับเด็กใช้บำบัดโรคจิตทรามได้อีกด้วย โรคต่างๆ ที่เกิดแก่อวัยวะระบบหายใจจะหาย หากเราฝึกเป็นประจำ โรคหวัดที่เริ่มเป็นและโรคต่อมทอมซิลอักเสบจะหาย ท่านี้เหมาะสำหรับคุณผู้หญิงเป็นพิเศษ เพราะจะขจัดริ้วรอยย่นบนใบหน้า เพราะวิปริตกรณีอาศนะทำให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงผิวหนังแลกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งมีคุณค่ายิ่งกว่าการนวดหน้าด้วยเครื่องนวดไฟฟ้าอย่างเปรียบกันไม่ได้เลย

หลาศนะ-ท่าไถ่

(Halasana)

(ดูภาพหมายเลข ๓๔-๓๖)

อาศนะท่านี้คล้ายกับไถของชาวอินเดีย จึงมีชื่อว่า หลาศนะ คือ หัล-อาศนะ คำว่า หัละ เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่าไถ

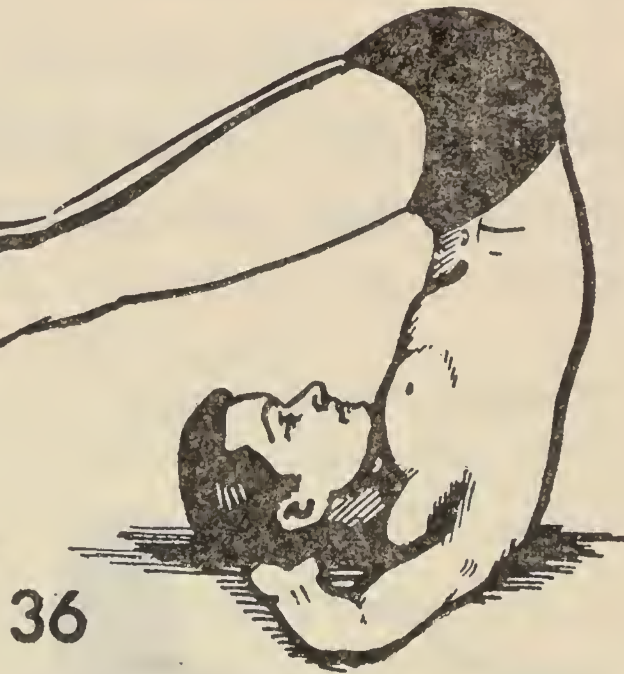
Halasana—*Plough Posture*



34



35



36

หลาศนะ-ท่าไถ

การบริหาร นอนหงาย แขนเหยียดตรงไปทางข้าง ฝ่ามือคว่ำ หายใจออกช้า ๆ ค่อย ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้น คล้ายกับท่าวิปริตกรณี แต่ให้เท้าเลยศีรษะไปจนนิ้วเท้าไปจรดกับพื้น

แขนทั้งสองยังเหยียดยันกับพื้น ฝ่ามือคว่ำ นี่เป็นตอนที่หนึ่งของหละอาศนะ คงอยู่ในท่านี้ประมาณ ๑๐-๑๕ วินาที หายใจเข้าออกช้าๆ และสม่ำเสมอ

ตอนที่สองยากขึ้นอีก ตอนที่หนึ่งนั้นเราใช้นิ้วเท้าแตะกับพื้นใกล้กับศีรษะของเรา (ไม่ต้องงุ้มปลายนิ้ว) แต่ตอนที่สองนี้เราเหยียดเท้าไปข้างหลังอีกมาก (งุ้มปลายเท้าเหยียดออกไป) หายใจลึกระวังให้เข่าตึงอยู่เสมอ ในตอนที่สองนี้ น้ำหนักของตัวเราเคลื่อนไปตั้งอยู่บนยอดของกระดูกสันหลัง

ตอนที่สาม เหยียดเท้าออกไปอีก ตอนนี้น้ำหนักตัวเราจะตั้งอยู่บนกระดูกก้านคอ กระดูกสันหลังของเราจึงมีส่วนในการบริหารอย่างเต็มที่ (อย่าลืมว่า ตอนที่สามนี้ตอนเหยียดขาออกไป เข่าต้องตึงอยู่เสมอ) ดึงแขนเข้ามาประสานมือวางใต้คอ อยู่ในท่านี้สองสามวินาทีแล้วค่อยๆ คลายกลับไปอยู่ในท่าเดิม

ผลในทางบำบัด ในกระบวนท่าอาศนะต่างๆ ท่าภุชงคอาศนะ, ธนูอาศนะ และ สัลลัถอาศนะ ทำให้กระดูกสันหลังด้านนอกรัดเข้าหากันและข้างในตึง แต่ท่าหัละอาศนะและปัศจิโมตนะ กลับตรงกันข้ามคือ ข้างในรัดเข้าหากันและข้างนอกตึง อาศนะท่านี้มีคุณประโยชน์ต่อกระดูกไขข้อทั้งหมด เพราะการบริหารแต่ละตอนทำให้กระดูกไขข้อทุกข้อมีทั้งรัดเข้าหากันและตึง การบริหารท่านี้ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตสดชื่น โลหิตจะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงศูนย์ประสาทในไขข้อ เป็น

ท่าที่สามารถขจัดความเหน็ดเหนื่อยได้อย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกสดชื่นมีพละกำลังขึ้นใหม่ อาศนะท่านี้มิเพียงแต่มีคุณประโยชน์ต่อระบบประสาทในกระดูกไขสันหลังเท่านั้น แต่ยังมีคุณประโยชน์ต่อตัวกระดูกไขสันหลังโดยตรง คนที่มีอาชีพทำงานนั่งอยู่นาน ๆ จนกระดูกสันหลังเสียรูปทรง อาจบำบัดให้กระดูกสันหลังกลับเข้าสู่รูปเดิมได้โดยการบริหารท่านี้ เด็ก ๆ ที่กระดูกสันหลังพิการอาจหายได้อย่างน่าอัศจรรย์ด้วยการบริหารอาศนะท่านี้ ร่างกายจะมีทรวดทรงงดงามได้ส่วน พลังบวกและพลังลบในร่างกายจะมีความสมดุลย์กัน กล้ามเนื้อสันหลังจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า อวัยวะในช่องท้องจะรัดตัวและได้รับโลหิตหล่อเลี้ยงเพิ่มขึ้น การบริหารท่านี้ทำให้อวัยวะเพศ (ต่อมเพศ), ต่อมแพนครีส, ตับ, ม้าม, ไต และซุปปรารีแนลแกลนด์แข็งแรงขึ้น ทำให้มีความกระชุ่มกระชวย ปรากฏว่าผู้หญิงที่มีโรคเกี่ยวกับประจำเดือนไม่ปกติ และผู้ที่เป็นโรคเบาหวานขั้นรุนแรง การบริหารท่าหลัะอาศนะช่วยให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาอินซูลินเลย

ศีรษาศนะ (ศีรษะ – อาศนะ)

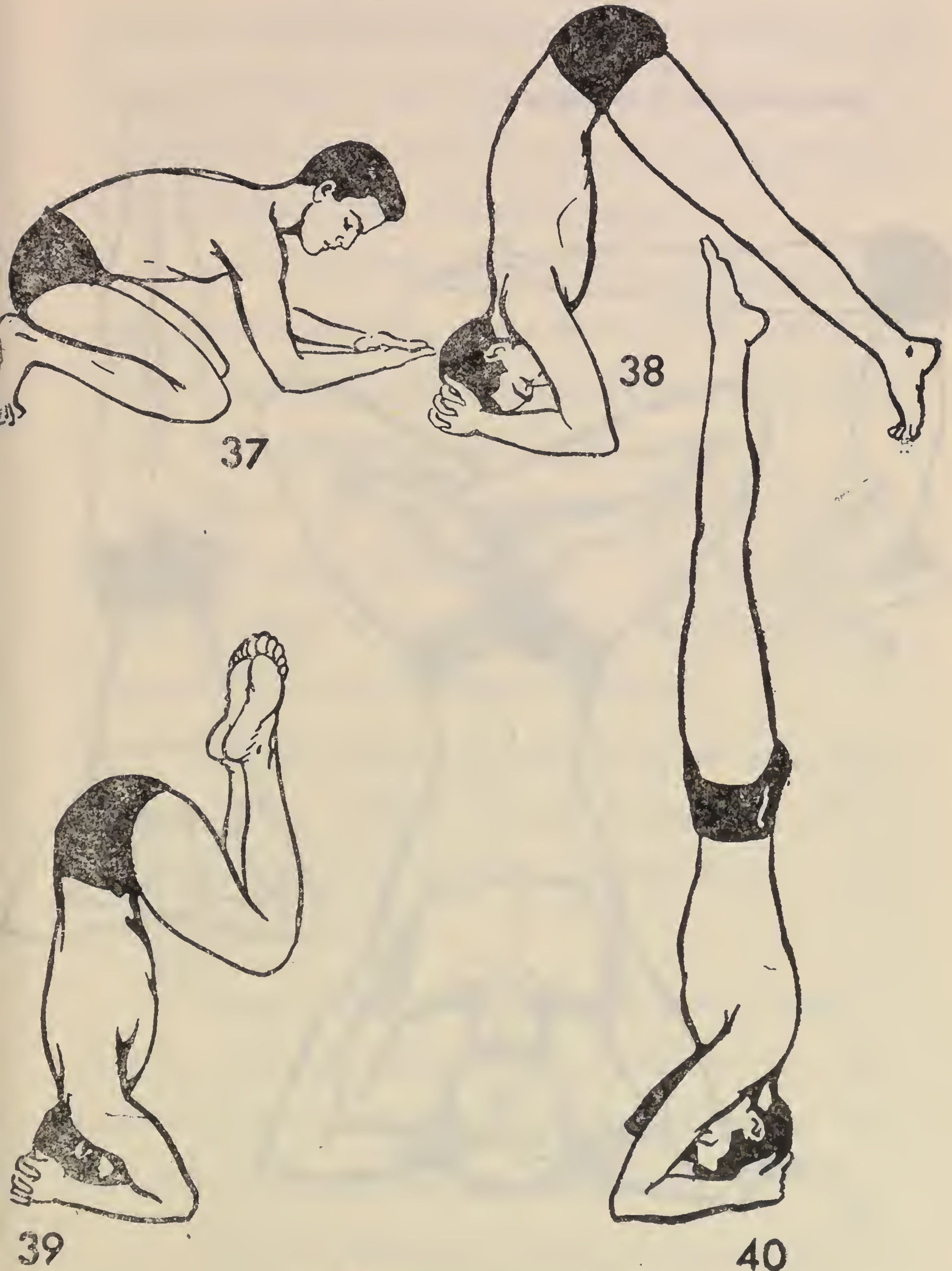
(Sirshasana)

ท่าศีรษะอาศนะ เป็นอาศนะที่สำคัญที่สุด ท่าที่ ๓

(ดูภาพหมายเลข ๓๗–๔๐)

การบริหาร คุกเข่าลง สอดนิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน วางลงบนพื้นด้านหน้า โก้งโค้งลงวางศีรษะลงบนพื้น เอานิ้วมือที่ประสานกันนั้นยันรับศีรษะด้านหลังไว้ ยกก้นขึ้นโดย

Śirshasana—*Head Stand Posture*

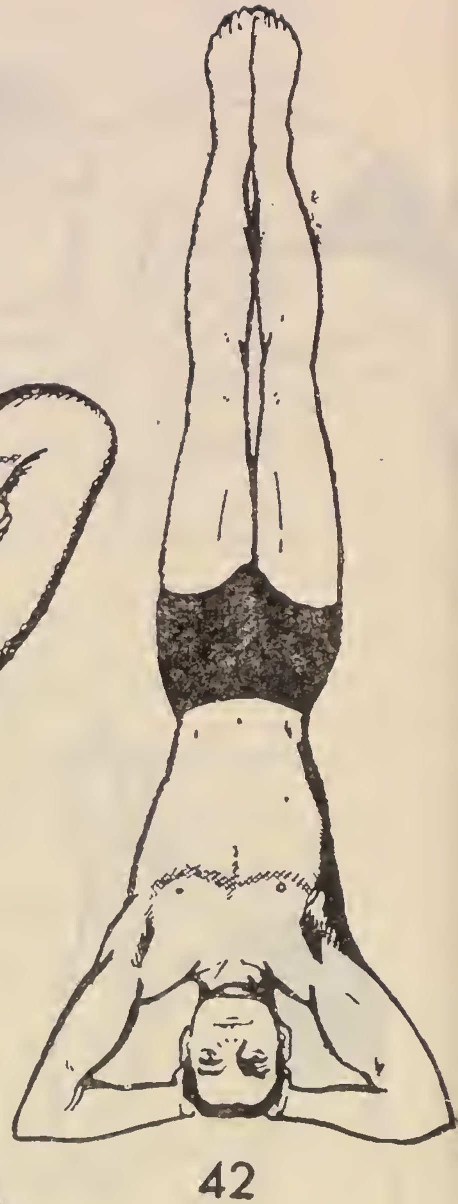


ศรีษาศนะ ท่าศรีษะอาสนะ

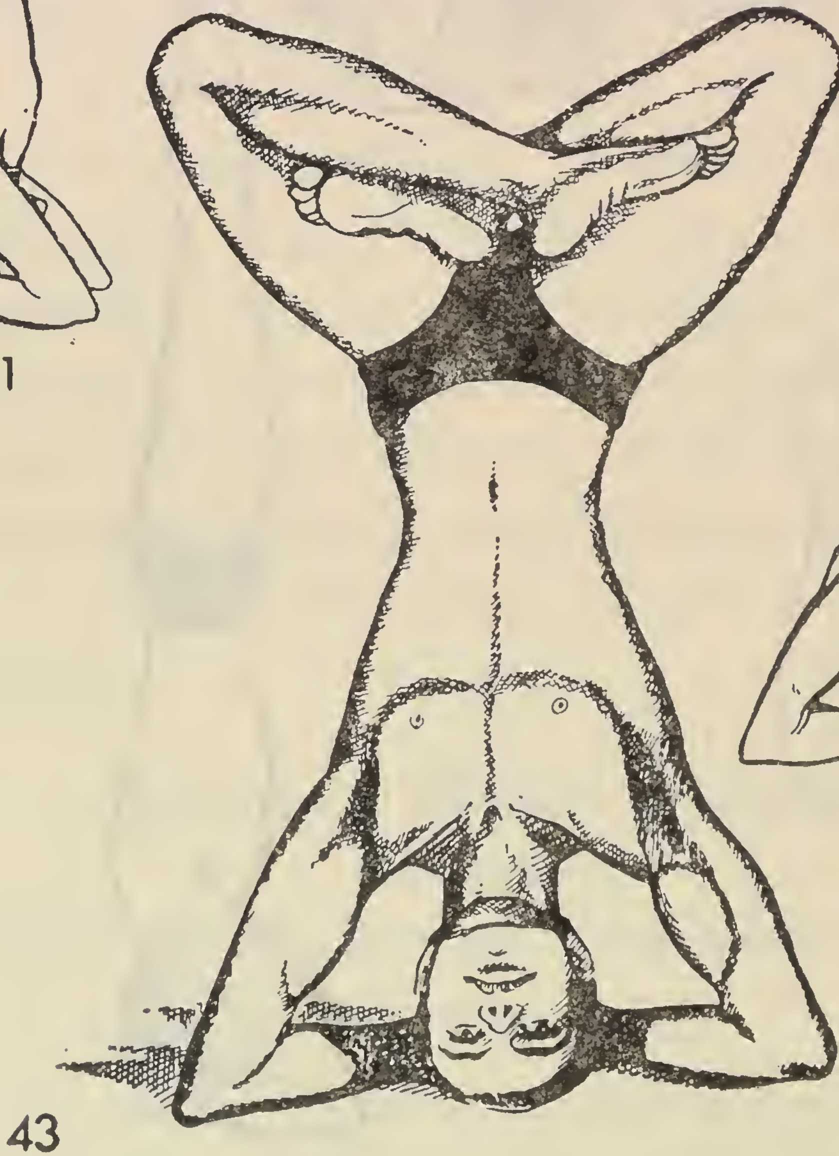
Sirshasana—*Head Stand Posture*



41



42



43

ศรีษาศนะ ท่าศรีษะอาสนะ

ใช้เท้าช่วย ยกเท้าขึ้นด้วยแต่อยู่ในท่างอเข่า ลำตัวตั้งตรง ตั้งน้ำหนักอยู่บนศีรษะ ค่อย ๆ เหยียดขาชี้ตรงขึ้นไปช้า ๆ จนร่างกายทั้งหมดเป็นเส้นตั้งตรงกับพื้น อยู่ในท่านี้นานที่สุดเท่าที่จะทนได้โดยไม่รู้สึกลำบาก หายใจช้า ๆ และเบา

เวลาจะหยุด ให้ค่อย ๆ งอก้นและเข่าลงจนกระทั่งกลับมาอยู่ในท่าคุกเข่าลงกับพื้น พอมาถึงตอนนี้ก็พักโดยคลายนิ้วแล้วกำ วางกำปั้นซ้อนกัน ข้างหนึ่งอยู่ข้างล่าง ข้างหนึ่งอยู่ข้างบน วางหน้าผากซบลงบนกำปั้นอันบน

ข้อควรระวัง เวลาจะหยุดห้ามลดขาลงสู่พื้นทันทีทันใด และเวลาอยู่ในท่าคุกเข่าพักอยู่ก็เช่นกัน อย่าผลุดลุกขึ้นทันทีทันใด แต่ให้อยู่นิ่ง ๆ สักสองสามวินาที ทั้งนี้เพื่อให้การหมุนเวียนของโลหิตค่อย ๆ กลับไปสู่สภาพเดิมเสียก่อน

ผลในทางบำบัด ท่านี้ก็เหมือนกับท่าสรรวังคะอาศนะและวิปริตกรณี แต่มีข้อแตกต่างเป็นพิเศษตรงที่การบริหารอาศนะท่านี้ทำให้ศีรษะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิต และปราณเป็นพิเศษ

โปรดอย่าลืมว่า ส่วนสำคัญที่สุดของร่างกายของเราก็คือสมอง เป็นศูนย์รวมอันสำคัญของความรู้สึกต่าง ๆ เป็นศูนย์รวมแห่งการงานและการแสดงออกด้วยประการต่าง ๆ อันสำแดงให้เห็นถึงคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ของเรา

อย่าลืมว่า สติปัญญาความสามารถของคนเรานั้น อยู่ที่สมองความสามารถในการเห็น, การได้ยิน และอวัยวะเพทนา

การอื่น ๆ ระบบประสาท อำนาจบังคับแขนขาให้เคลื่อนไหว อำนาจบังคับอวัยวะเพศตลอดถึงการสืบพันธุ์ ฯลฯ ทั้งหมดนี้ ขึ้นอยู่ในศูนย์รวมประสาทซึ่งอยู่ภายในศีรษะของเราทั้งสิ้น

ธรรมชาติได้สร้างสมองมาให้เรา ในลักษณะที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดแก่มนุษย์ แต่เราได้ดูแลบำรุงรักษาสมองอย่างไรบ้าง ?

ในอิริยาบถ ตามปกติธรรมดาของคนเราหัวใจต้องทำงานหนักมากในการสูบฉีดโลหิตมาหล่อเลี้ยงสมอง เพราะจะต้องต่อสู้กับแรงดึงดูดของโลกที่ถ่วงลงเบื้องล่าง ธรรมชาติจึงสอนให้เรารู้ว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือการนอนหลับ เพราะการนอนทำให้หัวใจทำงานน้อยลง แต่กระนั้นอารยธรรมก็ทำให้มนุษย์เขวไปอีก แทนที่จะเป็นการช่วยให้หัวใจพักผ่อนโดยวิธีธรรมชาติ มนุษย์ผู้เจริญกลับนอนโดยวิธีหาหมอนมาหนุนศีรษะให้สูงขึ้น หาคิดไม่ว่านั่นเป็นการกีดกันไม่ให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงสมองได้สะดวก และถ้าจะให้โลหิตไหลขึ้นไปให้ได้พอเพียง หัวใจก็ต้องทำงานหนักขึ้น เลยไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริงเลย

โรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่าง ๆ ในโลกแห่งอารยธรรมทุกวันนี้เกิดขึ้น เพราะสมองได้รับการหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ เบื้องต้นที่สุด เราจะรู้สึกมีอาการเหนื่อย ต่อมาก็ความจำไม่ใคร่ดี ต่อไปก็มือไม้เริ่มสั่น สายตาไม่ใคร่ดี หูตึง อวัยวะเพทนาการส่วนอื่น ๆ เฉื่อยชาไปหมด ต่อมาความรู้สึกสมดุลย์

ในร่างกายหมดไป เกิดอาการไม่ปกติเกี่ยวแก่ระบบประสาท และเส้นโลหิตประสาทอ่อนเพลีย (นิวราสซีเลีย) ฮิสทีเรีย จิตใจสลดหดหู่ และโรคหวาดระแวงต่าง ๆ อีกมากมาย การบริหารร่างกายด้วยท่าศีรษะอาศนะ จะขจัดอาการเหล่านี้ให้หายได้เหมือนปาฏิหาริย์ สายตาจะดีขึ้น ประสาทหูเฉียบขึ้น อาการไม่ปกติต่าง ๆ เกี่ยวกับประสาทจะหายไป ข้อที่จะต้องระวังบุคคลที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ห้ามบริหารในท่าอาศนะที่ต้องเอาหัวลง หากสนใจในการบริหาร ก็ต้องฝึกบริหารด้วยอาศนะท่าอื่น ๆ บำบัดโรคความดันโลหิตสูงให้หมดไปเสียก่อนจึงค่อยบริหารอาศนะ ๓ ท่านี้

มีเรื่องควรจะเล่าสู่กันฟังต่อไปนี้ คือ ในปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์ฝ่ายตะวันตกได้รับรองแล้วว่า ในสมองของเรานี้มีศูนย์กลางแห่งระบบประสาทซึ่งคนทั่วไปยังมิได้รู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์เลย ศูนย์กลางระบบประสาทดังกล่าวนี้ จึงนอนนิ่งอยู่ไม่สำแดงปรากฏการณ์อย่างไรออกมา จนวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ก็ยังไม่อาจยืนยันได้ว่า ระบบประสาทดังกล่าวนี้ใช้ทำอะไร หรือถูกสร้างขึ้นเพื่อความประสงค์อย่างไร แต่เรื่องนี้โยคีชาวอินเดียได้ศึกษาค้นพบและรู้จักวิธีปลุกระบบประสาทเหล่านี้ให้ตื่นขึ้นมาทำงานมาเป็นเวลาหลายพันปีมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาหะธะโยคะในท่าสรรวังคะอาศนะ วิปริต-กรณี และศีรษะอาศนะ เป็นท่าบริหารสำหรับปลุกศูนย์ประสาทดังกล่าวนี้ โดยเราจะทราบหรือไม่ทราบ มีเจตนาหรือ

ไม่มีเจตนาก็ตาม มันจะทำให้ศูนย์ประสาทเหล่านี้ตื่นและทำให้เรามีความสามารถ ซึ่งเราไม่เคยรู้จักมาก่อน ความสามารถดังกล่าวนี้ก็คือ อำนาจในการติดต่อทางโทรจิต, ทิพย์จักษุ หรือตาทิพย์ ความรู้ในอดีต (ที่เรียกว่าอตีตังสญาณ) ความรู้สึกในอนาคต ที่เรียกว่า อนาคตังสญาณ (ฝรั่งเรียก พรีคิกนิชั่น) และอำนาจลึกลับต่าง ๆ (ที่เราเรียกกันว่า อิทธิฤทธิ์ หรือ ปาฏิหาริย์ ผู้ที่ฝึกหะธะโยคะอย่างจริงจังจะบรรลุอิทธิฤทธิ์ดังกล่าวนี้ ส่วนท่านผู้ที่สงสัยไม่ยอมเชื่อก็อย่าดีแต่พูดคัดค้านแต่ปาก โปรดสละเวลาและใช้ความอดทนของท่านมาพิสูจน์ให้เห็นจริงกันโดยวิธีปลุกศูนย์ประสาทที่คนทั่วๆไปไม่ได้ใช้ให้เป็นประโยชน์นี้ว่าจะเป็นความจริงดังว่านี้หรือไม่ เกี่ยวกับเรื่องนี้ให้ดูผลในทางบำบัดของอาศนะแบบสรรวังคะอาศนะด้วย โยคีทั้งหลายเรียกอาศนะแบบนี้ว่า "ยอดของอาศนะทั้งปวง"

ปัทมาศนะ-อาศนะดอกบัว

(Padmasana-Lotus Seat)

การบริหาร นั่งบนพื้น ยกเท้าขวาวางบนตักข้างซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นขัดบนเท้าขวาและบนตักขวา ดึงส้นเท้าให้ชิดท้องเท่าไรก็จะสบายเท่านั้น นี่คือท่านั่งแบบปัทมาศนะ หรือดอกบัว

ดอกบัวนั้น ในอินเดียถือว่าเป็นสัญญลักษณ์แห่งความบริสุทธิ์ทางจิตใจอย่างสูงสุด ดอกบัวมีความขาวสะอาดบริสุทธิ์

ปราศจากมลทิน แม้เกิดอยู่ในเมือกตมฉันใด จิตของโยคีก็บริสุทธิ์สะอาดปราศจากตัณหาราคะ และความเศร้าหมองแห่งโลกีย์วิสัยฉันนั้น อาศนะท่านี้รักษาดุลยภาพระหว่างพลังบวกและพลังลบในร่างกายของมนุษย์เรา และเป็นท่าที่สะดวกแก่การกำหนดลมหายใจที่สุด

ให้กำหนดจิตลงที่หัวใจ หายใจโดยสม่ำเสมอในท่านั่งอันมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่าน แต่บังคับจิตให้แน่วแน่ โดยวิธีดังกล่าวนี้ เราจะมีพลังจิตตานุภาพสูง อุปมาดังแม่น้ำหลายสายไหลมารวมกันในแห่งเดียว ย่อมมีกำลังกระแสน้ำอันแรงกล้า (อาจใช้เป็นพลังน้ำตกไฟฟ้าได้) ฉะนั้น ด้วยวิธีสงบจิตสงบกายนี่เองที่โยคีได้รักษาและเพิ่มพูนพลานุภาพแก่ตัวเอง

ผลในทางบำบัด ทำให้จิตและกายมีเสถียรภาพ ระบบประสาทสงบเยือกเย็น ผลที่ได้รับแตกต่างกันไป แล้วแต่การหายใจโดยวิธีใดในท่าปัทมาศนะนี้

สิทธาศนะ หรือ ท่านั่งภาวนา

การบริหาร นั่งบนพื้น พับเท้าซ้ายเข้าข้างใน (เข้าหาตัว) วางเท้าขวาบนเท้าซ้ายเหนือตักซ้าย คนที่รู้สึกลำบากในการนั่งแบบปัทมาศนะควรนั่งท่านี้ อาศนะแบบนี้เหมาะสำหรับเวลาภาวนา

ผลในทางบำบัด เช่นเดียวกับปัทมาศนะ

ศวาศนะ–ท่าศพหรือท่าคนตาย

(Savasana)

(ดูภาพหมายเลข ๖๓)

คำว่า ศวะ หรือ ศพะ แปลว่า ศพ สวาศนะ ก็คือ อาศนะท่าศพ เป็นท่าพักผ่อนตลอดกาลครั้งสุดท้าย หลังจากที่บริหารอาศนะท่าอื่น ๆ เสร็จสิ้นแล้ว

การบริหาร นอนหงาย แขนทั้งสองข้างเหยียดยาวไปตามลำตัว ขาและเท้าชิดกันเหยียดตรงตามสบาย ผ่อนลมหายใจให้ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ แต่ให้เป็นไปตามสบาย อย่าถึงกับต้องลำบากใช้ความพยายาม

นี่เป็นการพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อนับตั้งแต่เท้าขึ้นไปกำหนดจิตที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้ คือ จากเท้าขึ้นมาหาหน้าแข้ง เข่า สะโพก ท้อง แขน ไหล่ คอ จนถึงศีรษะ แล้วก็ปล่อยจิตให้ว่างพ้นไปจากสิ่งเหล่านี้ ร่างกายของเราหมดทุกส่วนจะผ่อนคลายโดยเราไม่รู้สึกเลย แล้วต่อจากนั้นจึงกลับกำหนดจิตลงที่หัวใจและทำจิตให้สงบนิ่งที่สุด ซึ่งจะทำให้เกิดสุขภาพอันดีเยี่ยม

ผลในทางบำบัด ระบบประสาทจะได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ นี่เป็นการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด กล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายมีความจำเป็นในการทำงานเพียงไร ก็มีความจำเป็นในการที่จะต้องพักผ่อนมากเท่านั้น การหมุนเวียน

ของโลหิตจะมีความสมดุลย์และการไหลไปหล่อเลี้ยงร่างกายก็เป็นไปอย่างมีระเบียบ โลหิตตามเส้นสายหลั่งไหลปลอดโปร่งขึ้น โรคความดันโลหิตสูงจะบรรเทาลงโดยเร็วพลัน หัวใจสบายเพราะทำงานเบาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า

การพักผ่อนในท่าศวะอาศนะและหายใจช้า ๆ กำหนดจิตไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังกล่าวนี้เป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิตของคนเรา ทำอย่างนี้เพียง ๑๐ นาทีเท่านั้น จะมีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการนอนหลับอย่างเต็มอิ่มตลอดคืน ศวะอาศนะนี้ จะเรียกว่าท่าหลับในความตื่นก็ได้ เพราะมีลักษณะเป็นการดึงความรู้จากทุกส่วนของร่างกายไปรวมอยู่ที่หัวใจ และสำเร็จอาการเช่นเดียวกับการนอนหลับ ผิดกันเพียงแต่ว่ามันเป็นการหลับในความตื่นเท่านั้น

อุฑฑิยานะ-พันธะ ท่าหดท้อง

(Uddiyana-naudha)

(ดูภาพหมายเลข ๑๙-๒๐)

คำว่า อุฑฑิยานะ แปลว่า ขึ้นไปสู่เบื้องบน ได่ขึ้นไปข้างบน ส่วนคำว่า พันธะ แปลว่า ผูกติดกัน หรือ สะกัดกั้น

การบริหาร ยืน เท้าแยกจากกัน ลำตัวโน้มไปข้างหน้าน้อย ๆ แขนเหยียดตรง ให้มือแตะกับหัวเข่าที่งอเล็กน้อย สูดลมหายใจเข้าแบบโยคีจนเต็มที่ เสร็จแล้วหายใจออกช้า ๆ แขม่วผนังท้องจนยุบแน่น โดยห่อชายโครงสุดให้สูงสุดที่จะสูงได้จน



19

อุฑฑิยานะพันธะ ท่าหดท้อง

ดูประหนึ่งว่าอวัยวะภายในตรงนี้ไม่มีอะไรเลย การแขม่วท้องแบบนี้จะดียิ่งขึ้น ถ้าเราสามารถทำให้ส่วนแคบที่สุดของด้านหลัง (สวาบ) เว้าเข้า (เป็นหลุม) มือทั้งสองกดลงบนเข่าแต่ละข้าง ในท่านี้เราจะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อของทวารหนักที่อยู่ในท้องมีอาการเบาโล่ง เหมือนกับท้องถูกอากาศบีบดันเข้าข้างใน พึงทราบว่า โดยธรรมดา กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่เหล่านี้เป็นสิ่งที่ใจบังคับยากที่สุด เพราะมันเป็นอิสระ ดังนั้น ถ้าเราหมั่นฝึกหัดบ่อย ๆ จะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในการแขม่วท้องเป็นพิเศษ อย่าลืมว่าอาศนะแบบนี้ พึงฝึกบริหารเฉพาะในเวลาท้องว่างเท่านั้น

ผลในทางบำบัด อาศนะทุกท่าจะมีสรรพคุณแก่อาการถ่วงของปลายลำไส้ใหญ่ไม่มากก็น้อย อาการอื่นของปลายลำไส้ใหญ่ (จะไปสู่ทวารหนัก) เนื่องมาจากอาการบวมขัดของลำไส้ใหญ่ อาศนะที่อินเดียสอนแก่ชาวตะวันตก สำหรับโรคของคนเจริญนี้ก็คือ อุทฺทิยานะ และ นอลี การบริหารอาศนะทั้งสองนี้จะทำให้ลำไส้ใหญ่, อวัยวะภายในบริเวณชายโครงและไส้ติ่งถูกยกสูงขึ้น สิ่งที่ตกค้างอยู่ภายในลำไส้จะถูกบีบรีดโดยอาการบีบตัวของลำไส้ ทำให้เศษอาหารเหล่านั้นมารวมกันแล้วถูกขับถ่ายออกไป ประสาทต่าง ๆ ที่บังคับควบคุมการงานของลำไส้ใหญ่น้อยจะมีสภาพดังเกิดใหม่ หลังจากการฝึกท่าอุทฺทิ-ยานะนี้ นอกจากนี้อาศนะแบบนี้มีประโยชน์บำบัดแก่อาการคล้อยของกระเพาะอาหาร ลำไส้ และ มดลูก ฯลฯ การฝึกบริหารจะบริหารในท่าปัทมาศนะก็ได้

นอลี

(ดูภาพหมายเลข ๔๔-๔๗)

นอลีเป็นท่าบริหารที่ยักย้ายพิสดารไปจากท่า อุทฺทิ-ยานะ-พันธะ เป็นท่ายุบท้องแบบท่าอุทฺทิยานะ-พันธะ แต่ไม่ยุบหมด คงยุบบางส่วนปล่อยไว้บางส่วน มี ๔ ท่าด้วยกัน คือ

๑. *นอลิมัธยม ยุบท้องทั้งด้านขวาและซ้าย แต่ปล่อยกล้ามเนื้อกลางท้องไว้เป็นสันไป ตั้งแต่พุงจนถึงทวาร-หนัก*

๒. ทักษิณนอลี ยุบท้องเฉพาะด้านซ้าย ปล่อยด้านขวาไว้

๓. วามันนอลี ยุบท้องเฉพาะด้านขวา ปล่อยด้านซ้ายไว้

๔. นอลีกริยา หมุนกล้ามเนื้อตรงกลางท้อง (กล้ามเนื้อจากท้องถึงทวารหนัก)

การบริหาร ยืนอยู่ในท่าอุททิยานะ-พันธะ หายใจออกแรงๆ และบริหารท่าอุททิยานะแต่ปล่อยกล้ามเนื้อกลางท้องไว้ (กล้ามเนื้อสองเส้นจากลำไส้ใหญ่ไปหาทวารหนัก) เบ่งกล้ามเนื้อทั้งสองดังกล่าวนี้ให้โป่งออกมาข้างหน้าด้วยวิธีกดมือทั้งสองลงบนขาทั้งสอง (เหนือเข่าเล็กน้อย) จะช่วยให้เรามีกำลังบังคับกล้ามเนื้อบริเวณที่ต้องการได้ยิ่งขึ้น

เวลาจะยักย้ายเป็นท่าทักษิณนอลี หรือ วามันนอลี ก็เพียงแต่เปลี่ยนการกดมือลงบนเข่าเท่านั้นคือ

ทักษิณนอลี ใช้มือขวากดบนเข่าด้านขวาให้หนัก ส่วนข้างซ้ายคลายตามสบาย

ส่วนวามันนอลี ก็กลับกันกับทักษิณนอลี

ท่าที่ ๔. คือ นอลีกริยา หรือการหมุนกล้ามเนื้อท้องนั้นเป็นท่าที่ยากที่สุด ต้องฝึกหัดหมุนสะโพก (คล้ายกับระบำฮูลาฮูลาของฮาวาย) แล้วพยายามถ่ายทอดกำลังบังคับไปสู่กล้ามเนื้อท้อง ท่านี้เหมือนกับบริหารโดยไม่ต้องหายใจ ภายหลังจากที่ระบายลมหายใจออกแล้ว เมื่อบริหารเสร็จแล้วก็สูดลมหายใจเข้าอย่างแรง

ผลในทางบำบัด ให้ผลอย่างเดียวกันกับท่าอุททิยานะพันธะ แต่จะช่วยให้กล้ามเนื้อซึ่งตั้งอยู่ในส่วนลึกด้านหลังที่ทำหน้าที่ยึดกล้ามเนื้อท้องไว้กับที่มีพลังแข็งแรงขึ้น เพราะได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงเป็นพิเศษ อวัยวะต่างๆ ในช่องท้องได้รับการนวดฟั้นโดยอัตโนมัติ มีอาการชุ่มชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้น

อุทหิยานะและนอลี อาศนะนี้เมื่อฝึกสลับกันอยู่เสมอๆ จะทำให้ข้อกระดูกไขสันหลังเหยียดขยายขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงบริเวณเอว สำหรับบุคคลที่พยายามบำเพ็ญสมาธิ การบริหารอาศนะทั้งสองท่านี้มีประโยชน์ช่วยได้มาก เพราะมีผลป้องกันมิให้น้ำอสุจิเคลื่อนในเวลากลางคืน

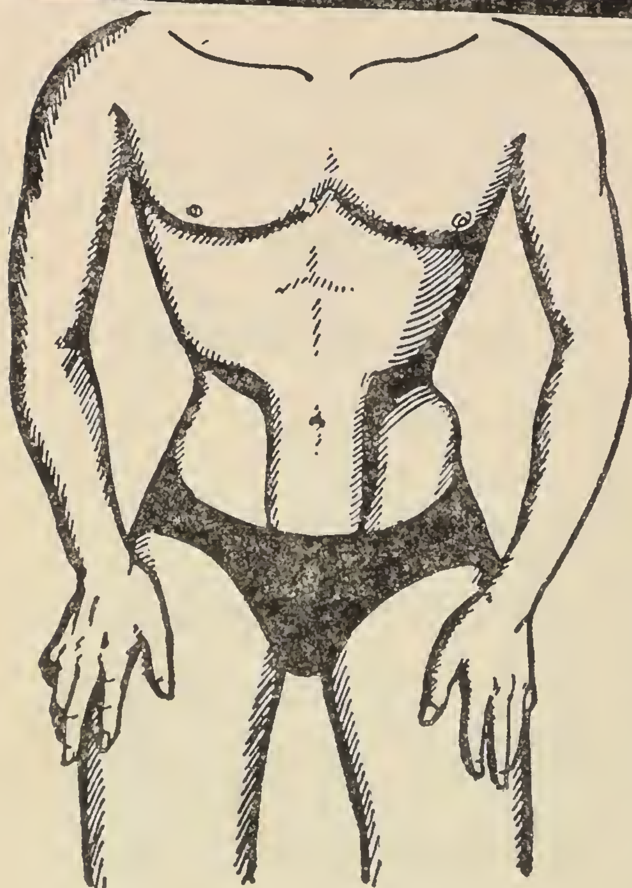
Nauli



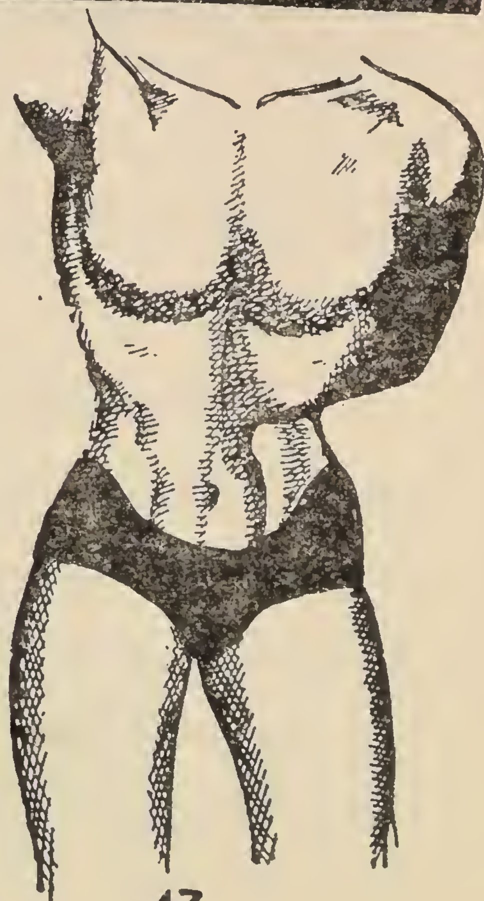
44



45



46



47

නලි


48


49

บทบริหารตา

บรู-มหยา-ฤทธิ กำหนดระหว่างคิ้ว
นาสกรา-ฤทธิ กำหนดที่ปลายจมูก
ส่าย (ชำเลือง) ลูกนัยน์ตา
กรอกลูกนัยน์ตา

ต่อไปนี้เป็นวิธีบริหารลูกนัยน์ตาอย่างดี ๔ วิธี เพื่อจะรักษาลูกนัยน์ตาให้มองเห็นอยู่ได้ตามปกติ และทำให้เกิดความสมบูรณ์สามารถจะใช้ลูกนัยน์ตาเพ่งดูได้

การบริหารลูกนัยน์ตาในท่าแรกนั้น มีวิธีบริหารดังต่อไปนี้

จงนั่งในท่าปัทมาศนะ แล้วสูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มที่ แล้วหายใจออกตามปกติและมองดูที่จุดระหว่างคิ้ว คือเพ่งลูกนัยน์ตาไปที่จุดบนดั้งจมูกถ้ารู้สึกเมื่อยล้านิดหน่อยก็จงหยุดเสียชั่วขณะหนึ่ง แล้วพักสักครู่ จึงค่อยบริหารซ้ำๆเช่นนี้ต่อไปอีก

การบริหารครั้งต่อไป จงมองดูที่ปลายจมูก แล้วสูดหายใจไปตามปกติจนรู้สึกเมื่อยล้า แล้วจึงหายใจออกและหยุด

ทันทีหลังจากบริหารเช่นนี้ดีแล้ว ก็ควรจะบริหารอีก ๒ ท่า ซึ่งจะทำให้ลูกนัยน์ตาแข็งแรง ในท่านี้เป็นท่าพิเศษที่จะช่วยป้องกันรักษาลูกนัยน์ตาให้กลับคืนสดชื่นเป็นตาหนุ่มสาวตลอดไปจนถึงวัยชรา ถ้าหากบริหารได้เป็นประจำทุกวัน การบริหารเหล่านี้คือการส่ายและกรอกลูกนัยน์ตา

การส่ายลูกนัยน์ตานั้นควรบริหารดังนี้ ครั้งแรกให้มองตรงออกไปเสียก่อน และสูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มที่ ส่ายลูกนัยน์ตาไปทางขวาสุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกันนั้นก็หายใจออกอย่างช้า ๆ แล้วส่ายลูกนัยน์ตามองตรงออกไปอีก ต่อไปก็หายใจเข้าอย่างเต็มที่และช้า ๆ อีก ส่ายลูกนัยน์ตาไปทางซ้ายจนสุดเท่าที่จะทำได้แล้วก็หายใจออกอย่างช้า ๆ แล้วส่ายลูกนัยน์ตากลับไปอยู่ตรงกลางให้บริหารเช่นนี้ซ้ำ ๆ สามครั้ง

การกรอกลูกนัยน์ตานั้นควรบริหารดังนี้ ครั้งแรกให้มองตรงออกไปเสียก่อน ขณะนั้นก็เริ่มหายใจออกและมองดูข้างล่างแล้วสูดลมหายใจเข้าอย่างช้า ๆ เริ่มปฏิบัติด้วยการกรอกลูกนัยน์ตาของเราไปทางขวา แล้วมองดูขึ้นสูงจนกระทั่งลูกนัยน์ตาทั้งสองถึงจุดตรงกลาง เมื่อถึงจุดตรงกลางแล้วก็เริ่มหายใจออกและกรอกลูกนัยน์ตาไปทางซ้าย แล้วเหลือบมองต่ำลงไปจนกระทั่งลูกนัยน์ตาอยู่ตรงกลางต่ำสุด เริ่มบริหารใหม่อีกครั้งด้วยการหายใจเข้าแล้วกรอกลูกนัยน์ตาต่อไปทางขวา และมองขึ้นบนจนสามารถทำให้เรามองดูจุดนั้นได้ถึง ๓ ครั้ง หลังจากนั้นควรหยุดนิดหน่อย จึงค่อยเริ่มกรอกลูกนัยน์ตามองออก

ไปตรงข้าม การบริหารลูกนัยน์ตาเช่นนี้ หลังจากสองสามอาทิตย์จะรู้สึกว่าลูกนัยน์ตาที่อ่อนแอก็จะกลับดีขึ้นอย่างเดิม บุคลิกที่บริหารลูกนัยน์ตาอยู่เช่นนี้อย่างดีเลิศมาแต่วัยหนุ่มสาวแล้วต่อไปข้างหน้าก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องสวมแว่นไปจนแก่ชรา

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องหมั่นบริหารเช่นนี้ด้วยการมีสติและตั้งใจตรึกตรองอยู่เสมอ จงบริหารไปอย่างช้าๆ เพียงการบริหารเท่านี้ก็จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ลูกนัยน์ตาได้อย่างแท้จริง

สิงหาศนะ (สิงห-อาศนะ) ท่าราชสีห์
(Lion Posture)

วิชาหะธะโยคะไม่ลืมกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนไหนเลยแม้แต่แห่งเดียว เราบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ หมดแล้วยังแต่ลิ้น ซึ่งมีส่วนป้องกันเชื้อโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นแก่ลำคอ บัดนี้เราจะได้บริหารลิ้นด้วยท่า สิงหะอาศนะ ต่อไป

การบริหาร นั่งในท่าปัทมาศนะ หรือ สิทธาศนะ หายใจโดยปกติสม่ำเสมอ

กระดกลิ้นม้วนขึ้นไปทางข้างหลัง ใช้ปลายลิ้นกดเพดานปากไว้ ต่อไปก้มหัวลงจนคางมาจดกับอก แลบลิ้นออกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ หดลิ้นกลับไปดันเพดานไว้อย่างแรงๆ ตามเดิม การแลบลิ้นหดลิ้นกลับนี้ ทำซ้ำๆ อยู่ประมาณ ๑๐ ถึง ๑๒ ครั้ง และแต่ละครั้งก็กระดกลิ้นม้วนกลับไปดันเพดานปากทุกครั้ง

ผลในทางบำบัด บุคคลที่คิดว่าตนเองเป็นผู้เจริญ พอเจริญเติบโตพ้นวัยเด็กมาแล้ว ไม่มีใครยอมแลบลิ้น เว้นแต่หมอจะสั่ง นี่เป็นความเข้าใจผิดอย่างมากทีเดียว การเดินธรรมดาสามัญไม่เรียกว่าเป็นการบริหารขาและน่องฉันใด เพียงแต่การใช้ลิ้นในการพูดและเคี้ยวอาหารก็ไม่เรียกว่าบริหารลิ้นฉันนั้น ถ้าจะให้เรียกว่าเป็นการบริหารเพื่อสุขภาพ เราจะต้องมีการบริหารลิ้นเป็นพิเศษ กว่าการพูดและการเคี้ยวดังกล่าวมาแล้ว จากผลของการวิจัยของท่านศรีมัต กุวาลยนันทะในโลนาฟลา ปรากฏว่าการบริหารลิ้นด้วยท่าสิงหะอาศนะมีผลดังต่อไปนี้ คือ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำให้มีโลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงมากขึ้นกว่าปกติธรรมดา ประสาทและต่อม (แกรนด์) ในคอมีสุขภาพแข็งแรงดีขึ้น ลำคอและหลอดลมโปร่งโล่งเป็นพิเศษ ต่อมไทรอยด์และต่อมประกอบอื่น ๆ แข็งแรงกระปรี้กระเปร่าขึ้น ประสาทการรับฟังแจ่มใสขึ้น ต่อมน้ำลายทำงานดีขึ้นกว่าเดิม ลำคอสะอาดโล่ง โรคต่อมทอนซิลอักเสบที่เป็นในระยะเริ่มต้นจะหายไปในเร็วพลัน

ท่าแรกของสิงหะอาศนะ คือ การกระดกลิ้นม้วนงอขึ้นไปกดเพดานปากนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า "ชีวะ-พันธะ" ท่านี้ใช้บริหารกับท่าวิปริตกรณี (ดูท่าวิปริตกรณี)

วิธีนอนหงายพักผ่อนหรือนั่งฝึกสติสมาธิ
โดยกำหนดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
อนุโลมตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงฝ่ามือ
และปฏิโลมตั้งแต่ฝ่ามือถึงฝ่าเท้า

(ก) อนุโลมตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงฝ่ามือ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่าเท้าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่าเท้าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลังเท้าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลังเท้าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อเท้าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อเท้าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแข้งข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแข้งข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเข่าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเข่าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขาบนข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขาบนข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อต่อขาบนข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อต่อขาบนข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่กำเหนิด	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเชิงกรานข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเชิงกรานข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดสดือ	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดชายโครงข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดชายโครงข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดลิ้นปี่	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหน้าอกข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหน้าอกข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลุมคอข้างล่าง	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดกระเดือกคอ	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลุมคอข้างบน	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดปลายคาง	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ผีปากข้างล่าง	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ปาก	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ผีปากข้างบน	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแก้มข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแก้มข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดรูจมูกข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดรูจมูกข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ดั้งจมูก	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดตาข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดตาข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคิ้วข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคิ้วข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหน้าผาก	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดบนศีรษะ	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขมับข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขมับข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหูข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหูข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคางข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคางข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคอข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคอข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดบ่าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดบ่าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดไหล่ข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดไหล่ข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแขนบนข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแขนบนข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อศอกข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อศอกข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแขนล่างข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแขนล่างข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อมือข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อมือข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลังมือข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลังมือข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่ามือข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่ามือข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ

(ข) ปฏิโลมตั้งแต่ฝ่ามือถึงฝ่าเท้า

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่ามือข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่ามือข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลังมือข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลังมือข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อมือข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อมือข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแขนล่างข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อศอกข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อศอกข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแขนบนข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแขนบนข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดไหล่ข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดไหล่ข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดบ่าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดบ่าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคอข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคอข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคางข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคางข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหูข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหูข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขมับข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขมับข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดบนศีรษะ	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหน้าผาก	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคิ้วข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคิ้วข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดตาข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดตาข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ดั้งจมูก	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดรูจมูกข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดรูจมูกข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแก้มข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแก้มข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ผีปากข้างบน	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ปาก	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ปากข้างล่าง	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดปลายคาง	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลุมคอข้างบน	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดกระเดือกคอ	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลุมคอข้างล่าง	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหน้าอกข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหน้าอกข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดลิ้นปี่	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดชายโครงข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดชายโครงข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดสดือ	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเชิงกรานข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเชิงกรานข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่กำเหนิด	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อต่อขาบนข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อต่อขาบนข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขาบนข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขาบนข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเข่าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเข่าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้าท้องพอง กำหนดแข้งข้างซ้าย หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง กำหนดแข้งข้างขวา หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง กำหนดข้อเท้าข้างซ้าย หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง กำหนดข้อเท้าข้างขวา หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง กำหนดหลังเท้าข้างซ้าย หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง กำหนดหลังเท้าข้างขวา หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง กำหนดฝ่าเท้าข้างซ้าย หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง กำหนดฝ่าเท้าข้างขวา หายใจออกท้องยุบ

ตารางสำหรับฝึกโยคะเป็นรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่ ๑

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) กุมภัคคา	๓ ครั้ง
(๓) อุชชาญี	๓ ครั้ง
(๔) วัคราศนะ	๓ ครั้ง
(๕) โยคะมุทระ	๓ ครั้ง
(๖) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา)	๓ ครั้ง
(๗) ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า)	๓ ครั้ง
(๘) วิปริต กรณี	๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ	๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๒

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) กบาลภ๊ติ	๓ ครั้ง
(๓) ภัสตริกะ	๓ ครั้ง
(๔) สุข ปุรวัค	๓ ครั้ง

(๕) ปัศจิโมตนะ ๓ ครั้ง
(๖) สัปตะวัชราศนะ ๓ ครั้ง
(๗) ตรีโกณศนะ (ท่าสามเหลี่ยม) ๓ ครั้ง
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๓

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย ๓ ครั้ง
(๓) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท ๓ ครั้ง
(๔) วัคราศนะ ๓ ครั้ง
(๕) อุทกิยานะ – พันธะ (ท่าหดท้อง) ๓ ครั้ง
(๖) ปัทหัศตาศนะ (ท่านกกระสา) ๓ ครั้ง
(๗) อัฑฒะ – สัลภาศนะ ๓ ครั้ง
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๔

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจ "ฮา" ท่ายืน ๓ ครั้ง
(๓) หายใจ "ฮา" ท่านอน ๓ ครั้ง

(๔) สุข ปุรวัค ๓ ครั้ง
(๕) อัฑฒะ–ภุชงคาศนะ ๓ ครั้ง
(๖) โยคะมุทระ ๓ ครั้ง
(๗) ตรีโกณศนะ (ท่าสามเหลี่ยม) ๓ ครั้ง
(๘) วิปริต กรณี ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๕

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๑) ๓ ครั้ง
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๒) ๓ ครั้ง
(๔) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ครั้ง
(๕) ปัศจิโมตนะ ๓ ครั้ง
(๖) ภุชงคาศนะ ๓ ครั้ง
(๗) อุฑฑิยานะ–พันธะ (ท่าหดท้อง) ๓ ครั้ง
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๖

(๑) หายใจแบบโยคีสมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๓) ๓ ครั้ง

(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔) ๓ ครั้ง
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ครั้ง
(๕) โยคะมุทระ ๓ ครั้ง
(๖) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ครั้ง
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ครั้ง
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๗

(๑) หายใจแบบโยคีสมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๕) ๓ ครั้ง
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๖) ๓ ครั้ง
(๔) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ครั้ง
(๕) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา) ๓ ครั้ง
(๖) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ครั้ง
(๗) อุทติยานะ–พันธะ (ท่าหดท้อง) ๓ ครั้ง
(๘) วิปริต กรณี ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๘

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๗) ๓ ครั้ง
(๓) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท ๓ ครั้ง
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ครั้ง
(๕) นอลี ๓ ครั้ง
(๖) สัลภาศนะ (ท่าตั๊กแตน) ๓ ครั้ง
(๗) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ครั้ง
(๘) วิปริต กรณี ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๙

(๑) หายใจแบบโยคีสมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กบาลภัติ ๓ ครั้ง
(๓) กุมภัคคา ๓ ครั้ง
(๔) ภัสตริกะ ๓ ครั้ง
(๕) โยคะมุทระ ๓ ครั้ง
(๖) ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า) ๓ ครั้ง
(๗) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ครั้ง
(๘) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๐

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ภัสตริกะ ๓ ครั้ง
(๓) หายใจ "ฮา" ท่ายืน ๓ ครั้ง
(๔) สิงหาศนะ (ท่าราชสีห์) ๓ ครั้ง
(๕) ปัศจิโมตนะ ๓ ครั้ง
(๖) อัฑฒะ – ภุชงคาศนะ ๓ ครั้ง
(๗) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ครั้ง
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๑

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) อุชชาญี ๓ ครั้ง
(๓) หายใจ "ฮา" ท่านอน ๓ ครั้ง
(๔) สิงหาศนะ (ท่าราชสีห์) ๓ ครั้ง
(๕) อัฑฒะ – สัลภาศนะ ๓ ครั้ง
(๖) อุทิยานะ – พันธะ หรือ นอลี ๓ ครั้ง
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ครั้ง
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๒

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๒) ๓ ครั้ง
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๗) ๓ ครั้ง
(๔) ภัสตริกะ ๓ ครั้ง
(๕) สัปตะวัชราศนะ ๓ ครั้ง
(๖) สัลภาศนะ (ท่าตั๊กแตน) ๓ ครั้ง
(๗) นอลี หรือ อุทิยานะ-พันธะ ๓ ครั้ง
(๘) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๓

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กุมภัคคา ๓ ครั้ง
(๓) กบาลภ๊ติ ๓ ครั้ง
(๔) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๖) ๓ ครั้ง
(๕) โยคะมุทระ ๓ ครั้ง
(๖) อัฑฒะ-ภุชงคาศนะ ๓ ครั้ง
(๗) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา) ๓ ครั้ง
(๘) วิปริต กรณี ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๔

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ภัสตริกะ ๓ ครั้ง
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔) ๓ ครั้ง
(๔) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ครั้ง
(๕) ตรีโกณศนา ๓ ครั้ง
(๖) ปี๊ทหัศตาศนะ ๓ ครั้ง
(๗) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ครั้ง
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๕

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจ "ฮา" ท่านอน ๓ ครั้ง
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๑) ๓ ครั้ง
(๔) โยคะมุทระ ๓ ครั้ง
(๕) วัคราศนะ ๓ ครั้ง
(๖) อัฑฒะ – สัลภาศนะ ๓ ครั้ง
(๗) ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า) ๓ ครั้ง
(๘) ศีรษาศนะ ศีรษะอาศนะ ๓ ครั้ง

(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๖

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท ๓ ครั้ง
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๓) ๓ ครั้ง
(๔) สิงหาศนะ (ท่าราชสีห์) ๓ ครั้ง
(๕) ศีรษาศนะ ศีรษะอาศนะ ๓ ครั้ง
(๖) อุทฑิยานะ – พันธะ ๓ ครั้ง
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ครั้ง
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๗

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กบาลภัติ ๓ ครั้ง
(๓) ปราณายาม ควบคุมการหายใจท่าที่ ๗ ๓ ครั้ง
(๔) ภัสตริกะ ๓ ครั้ง
(๕) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ครั้ง
(๖) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ครั้ง
(๗) อุทฑิยานะ – พันธะ ๓ ครั้ง

(๘) วิปริต กรณี ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๘

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กุมภัคคา ๓ ครั้ง
(๓) ภัสตริกะ ๓ ครั้ง
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ครั้ง
(๕) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ครั้ง
(๖) ตรีโกณาศนะ (ท่าสามเหลี่ยม) ๓ ครั้ง
(๗) ปัศจิโมตนะ ๓ ครั้ง
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๙

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) อุชชาญี ๓ ครั้ง
(๓) ปราณายาม ควบคุมการหายใจท่าที่ ๕ ๓ ครั้ง
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ครั้ง
(๕) ปัทหัศตาศนะ ๓ ครั้ง
(๖) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ครั้ง

(๗) อุทฑิยานะ–พันธะ ๓ ครั้ง
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาสนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๒๐

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจ "ฮา" (ท่านอน) ๓ ครั้ง
(๓) ปราณายาม ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔ ๓ ครั้ง
(๔) ศีรษาศนะ ศีรษะอาศนะ ๓ ครั้ง
(๕) สัปตะ–วัชราศนะ ๓ ครั้ง
(๖) อุทฑิยานะ–พันธะ ๓ ครั้ง
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ครั้ง
(๘) วิปริต กรณี ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาสนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๒๑

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ภัสตริกะ ๓ ครั้ง
(๓) กุมภัคคา ๓ ครั้ง
(๔) ปราณายาม ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔ ๓ ครั้ง
(๕) โยคะมุทระ ๓ ครั้ง

(๖) มยุราศนะ ๓ ครั้ง
(๗) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ครั้ง
(๘) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ครั้ง
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๒๒

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กบาลภัติ ๓ ครั้ง
(๓) หายใจ "ฮา" (ท่ายืน) ๓ ครั้ง
(๔) ปราณายาม ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔ ๓ ครั้ง
(๕) ปัศจิโมตนะ ๓ ครั้ง
(๖) สัลภาศนะ ๓ ครั้ง
(๗) ตรีโกณศนะ ๓ ครั้ง
(๘) สัปตะวัชราศนะ ๓ ครั้ง
(๙) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ครั้ง
(๑๐) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ครั้ง
(๑๑) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ครั้ง
(๑๒) สรรวังคาศนะ ๓ ครั้ง
(๑๓) ฝึกสมาธิ ๑๕ นาที
(๑๔) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๕ นาที

สัปดาห์ที่ ๒๓

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ภัสตริกะ ๓ ครั้ง
(๓) หายใจ "ฮา" (ท่านอน) ๓ ครั้ง
(๔) โยคะมุทระ ๓ ครั้ง
(๕) อัฑฒะ–ภุชงคาศนะ ๓ ครั้ง
(๖) ปี๋ทหัศตาศนะ ๓ ครั้ง
(๗) อุททิยานะ–พันธะ ๓ ครั้ง
(๘) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ครั้ง
(๙) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ครั้ง
(๑๐) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ครั้ง
(๑๑) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ครั้ง
(๑๒) สรรวังคาศนะ ๓ ครั้ง
(๑๓) ฝึกสมาธิ ๑๕ นาที
(๑๔) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๕ นาที

สัปดาห์ที่ ๒๔

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) อุชชาญี ๓ ครั้ง
(๓) กบาลภ๊ติ ๓ ครั้ง
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ครั้ง
(๕) การหายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท ๓ ครั้ง

(๖) หายใจ "ฮา" (ท่ายืน)	๓ ครั้ง
(๗) ปราณายาม ควบคุมการหายใจท่าที่ ๒	๓ ครั้ง
(๘) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา)	๓ ครั้ง
(๙) ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า)	๓ ครั้ง
(๑๐) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ	๓ ครั้ง
(๑๑) ธนุราศนะ (ท่าธนู)	๓ ครั้ง
(๑๒) มยุราศนะ (ท่านกยูง)	๓ ครั้ง
(๑๓) หลาศนา (ท่าไถ)	๓ ครั้ง
(๑๔) สรรวังคาศนะ	๓ ครั้ง
(๑๕) ฝึกสมาธิ	๑๕ นาที
(๑๖) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๕ นาที





51


52


53


54



55



56

57



58



59



60



61



62



63

ข้อแนะนำ

การวิ่งเพื่อสุขภาพ



โดย

กิตติรัต ศรีวิสารวาจา

ข้อแนะนำการวิ่งเพื่อสุขภาพนี้

แปลและเรียบเรียงจาก Guidelines For Successful Jogging ของ NJA ฉบับปี ๑๙๗๐ และ ๑๙๗๒ โดย Richard L. Bohannon M.D .,Lt. Gen. USAF (Rer) and Executive Director, lustitute for Aerobics Research, NJA Presibent.

รวบรวมเพิ่มเติม การนับจำนวนแคลอรี่ของอาหาร จำนวนแคลอรี่ต้องการต่อวัน และตารางการให้จุดคะแนนการออกกำลังกายแบบ แอโรบิคส์ จากหนังสือ

๑. The Doctor's Quick Weight Loss Diet โดย Irwin Maxwell Stillman, M.D. and Samm Sinclair Baker

๒. Calories and Carbohydrates โดย Barbarakraus

๓. Nutrition And Diet Therapy โดย Sue Rodwell Williams

๔. The New Aerobics โดย Kenneth H. Cooper, M.D.

๕. โภชนศาสตร์ และโภชนบำบัด โดย ศาสตราจารย์อมรา จันทราภานนท์ M.D.,Sc.D.

แปลและรวบรวม โดย นายกิตติรัต ศรีวิสารวาจา เลขาธิการสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย และได้ผ่านการพิจารณาแก้ไขและตรวจสอบ โดยคณะกรรมการบริหาร และคณะกรรมการที่ปรึกษาทุกท่าน

ขอขอบคุณ

ข้อแนะนำนี้ คงจะเกิดประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย ข้าพเจ้าจึงขอขอบคุณท่านผู้ที่ได้เรียบเรียงหนังสือที่อ้างถึง ๖ เล่ม ข้างบนนี้ แทนท่านผู้อ่านทุก ๆ ท่านด้วย

กิตติรัต ศรีวิสารวาจา

พฤศจิกายน ๒๕๒๐

๑. การออกกำลังกาย

ก. ทำไมจึงต้องมีการออกกำลังกาย

ในกาลนานเป็นศตวรรษมาแล้ว ที่ได้เข้าใจกันว่า "การออกกำลังกายเป็นยาที่ดีที่สุดของมนุษย์" แต่จนกระทั่งปัจจุบัน แพทย์ยังคงแนะนำผู้ที่มีอายุมากกว่า ๔๐ ปี ว่า "จงอย่าปฏิบัติอะไรที่เป็นการหักโหมต่อร่างกายนัก" โดยเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้เกิดความเครียดแก่หัวใจมากกว่าที่จะก่อให้เกิดความคงทนแก่หัวใจ แต่จากการค้นคว้าและค้นพบได้แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการดีต่อสุขภาพ

ด๊อกเตอร์ เฟรด แอล ออลแมน ซึ่งเคยเป็นประธานสมาคมนักวิ่งในสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวว่า "ความเสื่อมโทรมของสุขภาพเป็นโรคที่เลวร้ายที่สุดในสหรัฐอเมริกา ในปัจจุบันสำหรับผู้ที่มีอายุ ๒๕ ปีหรือมากกว่า โอกาสที่จะได้รับความ

ทรมานจากโรคนี้ จะมีถึง ๕๐% การเกิดความเมื่อยล้า, ตกใจง่าย และการขาดความกระตือรือร้น อาจจะเป็นสัญญาณเตือนเริ่มแรกของโรคนี้ จากการทดสอบในบุคคลซึ่งได้ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามตารางการออกกำลังกาย ได้สาธิตให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างมากจากบุคคลที่อ่อนแอ เป็นบุคคลที่มีสมรรถภาพ สุขภาพ และมีความยึดมั่นในตัวเองมากขึ้น"

ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการมีสุขภาพดี ซึ่งมาจากคณะกรรมการกลางของกลุ่มในคณะกรรมการในแขนงต่าง ๆ เป็นต้น ทางการแพทย์ พละศึกษาอนามัย และอื่น ๆ ในสหรัฐอเมริกา "การที่หัวใจและระบบไหลเวียน เลือดได้เวียนถ่ายเทโลหิตผ่านอวัยวะที่สำคัญบ่อยครั้งเท่าไร ประสิทธิภาพของหัวใจและระบบไหลเวียนเลือดยิ่งดีขึ้นเท่านั้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและนานพอสมควรจะช่วยให้ปอดขยายได้อย่างเต็มที่ สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น หรืออีกนัยหนึ่ง การอยู่เฉย ๆ นาน ๆ โดยมิได้มีการออกกำลังกาย จะมีผลทำให้หัวใจและปอดเสื่อมโทรม การที่เชื่อกันว่า การมีสุขภาพดีเนื่องจากการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอนั้น มีพื้นฐานมาจากประเพณีและการเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งก็ได้รับการยืนยันว่าการเชื่อนั้นถูกต้องจากการวิจัยค้นคว้าอยู่ตลอดมาจนบัดนี้"

เราไม่อาจให้คำตอบทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และการมีสุขภาพดีว่าจะป้องกัน หรือชลอการเป็นโรค

ที่เกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจได้ อย่างไรก็ตาม ดร.พอล ดัลเล่ ไวท์ นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางโรคหัวใจที่มีชื่อเสียงในบอสตัน ได้กล่าวว่า ขณะนี้เราได้รู้พอเพียงในการป้องกันโรคหัวใจ ไว้ดังนี้

๑) อย่าให้มีน้ำหนักตัวมากเกินไป หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตึงเครียด

๒) เสริมสร้างสุขภาพของร่างกายให้สมบูรณ์ โดยใช้วิธีออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

ดร.ลอเรนซ์ แลมป์ นายแพทย์ทางโรคหัวใจของสหรัฐ ผู้มีชื่อเสียงอีกผู้หนึ่งกล่าวว่า "เป็นที่แน่ชัดว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะมีผลดีอย่างมหาศาลแก่ **หัวใจและระบบการไหลเวียนเลือด**" ทั้งนี้ข้อสำคัญคือการปฏิบัติอย่าง "ถูกต้อง"

ข. การออกกำลังกายอย่างไรที่ถูกต้องหรือเหมาะสมสำหรับท่าน

การออกกำลังกายชนิดไหนที่เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของท่านมากที่สุด คำตอบก็คือ การออกกำลังกายที่ให้ออกซิเจนเป็นปริมาณมาก ๆ แก่ร่างกาย แม้ว่าจะใช้เวลาเพียงครั้งละ ๒–๓ นาทีก็ตาม การออกกำลังกายชนิดนี้คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิคส์ (Aerobics) ซึ่งใคร ๆ ก็สามารถจะปฏิบัติติดต่อกันได้ถึง ๓๐ นาที ภายใต้การฝึกที่พอเหมาะโดยไม่ก่อให้เกิดการเหนื่อยหอบและเมื่อยล้าเกินควร

ดังที่ *ดร.เคนเน็ตต์ คุปเปอร์* ผู้เรียบเรียงหนังสือ "Aerobics" และ "The New Aerobics" "กล่าวไว้ว่า" เป้าหมายก็คือ ปริมาณการใช้ออกซิเจนซึ่งร่างกายต้องการใช้ในการสร้างพลังงาน **ปริมาณ** ของออกซิเจนที่ร่างกายสามารถรับและถ่ายเท–ปริมาณสูงสุดของการใช้ออกซิเจนในร่างกายของท่าน–ปริมาณนี้เป็นเครื่องชี้ที่ดีที่สุดที่จะวัดสุขภาพของท่าน โดยที่อัตราการใช้ออกซิเจนนี้ก็คือ ปริมาณออกซิเจนที่เข้าสู่เลือดในเวลา ๑ นาที ต่อน้ำหนัก ๑ กิโลกรัม (๒.๒ ปอนด์) ของร่างกาย ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่าร่างกายได้ออกซิเจนไปเท่าไร ด้วยการเอาน้ำหนักตัวมาพิจารณาด้วย

ระบบความคงทนของสุขภาพ (The Training Effect) ที่ได้รับจากการฝึกบริหารร่างกายตามข้อกำหนดนั้น เกี่ยวข้องโดยตรงกับการเพิ่มปริมาณการใช้ออกซิเจนและระบบไหลเวียนของโลหิตไปทั่วทุกส่วนของร่างกาย

การออกกำลังกายแบบ Aerobics หมายถึง การออกกำลังกายนานาชนิดที่เพิ่มการทำงานของ **หัวใจและปอด** เป็นเวลานานพอที่จะก่อประโยชน์ให้แก่ร่างกาย การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน และการวิ่งเหยาะ (Jogging) เหล่านี้คือการออกกำลังกายแบบ **แอโรบิคส์**

จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายแบบแอโรบิคส์นั้น คือต้องการให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากที่สุดในระยะเวลาที่

กำหนดไว้ ซึ่งเราเรียกว่า ปริมาณแอโรบิคส์ (aerobics capacity) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะ :

๑. หายใจเร็วเพื่อรับออกซิเจนมากที่สุด
๒. ทำให้ปริมาณเลือดในร่างกายไหลเวียนมากที่สุด
๓. จ่ายออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

กล่าวคือ ปริมาณแอโรบิคส์ ขึ้นอยู่กับ **ปอดที่มีประสิทธิภาพ หัวใจที่แข็งแรง** และ **ระบบหลอดเลือดที่ดี** เพราะ **ปริมาณแอโรบิคส์** เป็นเครื่องวัดสภาพของอวัยวะที่สำคัญเหล่านี้ จึง **เป็นเครื่องชี้บ่งที่ดีที่สุดถึงความเข้มแข็งของสุขภาพ**

๒. การวิ่งออกกำลังกาย (Jogging)

การวิ่งออกกำลังกายเป็นการวิ่งที่มิใช่แข่งขัน แต่เป็นการวิ่งเหยาะในอัตราระหว่างการเดินกับวิ่ง ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ปฏิบัติกันในยุคสมัยใหม่นี้ แต่เป็นวิธีหนึ่งในสมัยโบราณที่ใช้ปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง ไม่ใช่เป็นกีฬาสมัยใหม่ พวกกรีกได้วิ่งเหยาะมาแต่โบราณกาล เป็นเรื่องซึ่งผู้เชี่ยวชาญทางกายวิภาคได้ติดตามศึกษามาโดยตลอด ขณะนี้ประโยชน์ของการวิ่งเหยาะนั้นเป็นที่ยอมรับจากการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์แล้ว และการ *วิ่งเหยาะ* นี้ก็เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้ยอมรับกันว่า เพื่อให้เกิดความคงทนของสุขภาพ เพราะว่าง่ายต่อการปฏิบัติ ง่ายต่อการรักษาความปลอดภัยต่อร่างกาย และได้ประโยชน์ในการ

เสริมสร้างความคงทนให้แก่หัวใจ – ปอด สมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย (สวสท หรือ NJAT) ขอแนะนำให้ทุกๆ ท่านที่เรื้อรังทางสุขภาพ *เริ่มปฏิบัติเป็นการด่วน*

การวิ่งออกกำลังกาย ก็คือการวิ่งเหยาะ ๆ ซึ่งความเร็วในการปฏิบัติจะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การวิ่งช้าของบุคคลหนึ่งอาจจะเป็นการวิ่งเร็วของอีกบุคคลหนึ่ง การวิ่งเหยาะช้า ๆ ของผู้ที่ผ่านการฝึก อาจเป็นการวิ่งเร็วของผู้ที่ยังไม่ได้ผ่านการฝึกมาเลย โดยเฉลี่ยแล้ว การวิ่งอย่างเหยาะ ๆ คือการวิ่งในอัตราความเร็ว ๑๐–๑๒ นาทีต่อไมล์ ในอัตราความเร็ว ๗–๘ นาทีต่อไมล์นั้นเป็นการวิ่งเร็ว (Running)

ทำไมถึงต้องวิ่ง การออกกำลังกายชนิดอื่นที่เป็นแอโรบิคส์ไม่มีอีกหรือ ใช่ มีแน่นอน เช่น การว่ายน้ำ เป็นต้น ที่ได้ผลจากแอโรบิคส์ ถ้าปฏิบัติให้เหนื่อยพอ แต่บุคคลบางคนไม่ชอบกีฬาทางน้ำ ในขณะที่บางท่านไม่มีโอกาสจะหาสระว่ายน้ำได้ เช่นเดียวกัน เทนนิส, แบดมินตัน และอื่น ๆ ก็เป็นการออกกำลังกายที่พอเพียง แต่คอร์ทหรือสถานที่ในการออกกำลังก็มิใช่ว่าจะหาได้ง่ายสำหรับทุกคน การเดินอย่างเร็วเพื่อออกกำลังก็เป็นแอโรบิคส์ ถ้าได้ใช้เวลาในการปฏิบัติแต่ละครั้งให้นานพอ เทนนิส, ฟุตบอล, การพายเรือ, การกระโดดเชือก และการวิ่งเร็ว เหล่านี้ก็มีผลที่เป็นแอโรบิคส์เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกคนจะเล่นกีฬาเหล่านี้เป็น แต่อย่างน้อยทุกคนก็สามารถเดินได้โดยไม่ต้องฝึกหัดเยี่ยงกีฬาทั้งหลาย และส่วนใหญ่ก็วิ่งเหยาะเป็นอยู่แล้ว

ลักษณะสำคัญของการวิ่งออกกำลังก็คือ เป็นวิธีหนึ่งที่ปฏิบัติได้ตามข้อกำหนดของแอโรบิคส์ เสียค่าใช้จ่ายน้อย, ง่ายต่อการปฏิบัติ และสามารถที่จะฝึกมากหรือน้อยเพื่อให้มีความแข็งแรงตามแต่จะต้องการ เครื่องมือและส่วนประกอบก็ไม่มีอะไรมาก จะปฏิบัติคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ ได้ทั้งเพศชายหรือเพศหญิง อัตราความเร็วในการวิ่งออกกำลังก็สามารถจะกำหนดขึ้นเองได้ หรือตามความรู้สึกของท่านในแต่ละวันไม่ต้องเตรียมการล่วงหน้าใดทั้งสิ้น ประธานคณะกรรมการสุขภาพในสหรัฐได้กล่าวว่า "การวิ่งออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีค่ามากแก่ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังเลย ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้นสามารถค่อย ๆ เพิ่มความคงทนแก่ร่างกาย จนกระทั่งออกกำลังกายหนักเพียงพอแก่ความต้องการได้ โดยไม่เสี่ยงต่ออันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้จากการกระทบกระแทกทางร่างกาย เช่นที่เกิดในกีฬาประเภทซึ่งต้องแข่งขันกัน" การวิ่งออกกำลังจะช่วยเสริมสร้างความทรหดและอดทน ขจัดความเมื่อยล้า ช่วยลดน้ำหนักตัวตลอดจนปลดเปลื้องความตึงเครียดให้หมดไป และเกิดความรู้สึกแจ่มใสและมั่นคงขึ้น เป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพซึ่งจะก่อประโยชน์อย่างมหันต์ต่อการใช้เวลาและพลังในการปฏิบัติ เพราะเป็นการปฏิบัติที่ต้องใช้กำลังพยุงน้ำหนักของตนเองไปด้วย แคลอรี่ในการเผาไหม้ของร่างกายต่อเวลาที่กำหนดให้นั้น จะมากกว่าการว่ายน้ำ หรือขี่จักรยาน Duke University ในสหรัฐ ให้การวิ่งนี้เป็นการออกกำลังประเภทที่ดีที่สุดสำหรับ

ผู้ที่มีอายุกว่า ๓๐ ปีขึ้นไป เพราะเป็นการออกกำลังที่หนักพอควร และเป็นการเคลื่อนตัวเป็นจังหวะ (โดยปราศจากการกระทำใดๆแบบกระทันหัน)

ก. วิ่งแข่งนั้นไม่ใช่สำหรับผู้ที่จะวิ่งเพื่อสุขภาพ

การวิ่งออกกำลังที่ดีไม่ควรจะมีการแข่งขัน นอกเสียจากว่าจะเป็นการเพิ่มสถิติในการฝึกหัดของตนเอง เพราะเหตุว่า ในที่สุดจะกลายเป็นการวิ่งแข่งกัน ซึ่งจะเป็นอันตรายอย่างมากสำหรับผู้ที่เรื้อรังต่อการออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน ถึงแม้ว่าจะไม่ถึงกับหัวใจวายโดยทันทีก็ตาม อุบัติเหตุต่างๆ เช่น ขาหัก, ข้อเท้าแพลง, เข่าบวม ก็อาจจะเกิดขึ้นได้ แต่ว่าจะเกิดขึ้นได้ยากกว่า และมิใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง ถ้าท่านจะเริ่มต้นการฝึกหัดด้วยการเดินก่อน และเพิ่มปริมาณการปฏิบัติขึ้นทีละน้อยจนชำนาญ การแข่งขันกับผู้อื่นนั้น ควรจะทำได้สำหรับบุคคลที่ได้มีความคงทนแล้วเท่านั้น ซึ่งได้ผ่านการฝึกอย่างมาก และเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว ถ้าผู้ฝึกเกิดอยากแข่งกับผู้อื่น หรือแม้แต่การพยายามทำลายสถิติการวิ่งของตนเองก็ตาม ผู้นั้นจะต้องคำนึงถึงขอบเขต และระวังอย่าให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยจนเกินไป หรือเกิดอาการหายใจไม่ทัน รู้สึกจะเป็นลมก็ดีหรือรู้สึกปวดเจ็บจนเกินไป อาการเหล่านี้ถ้าเกิดขึ้นแก่ท่าน จะต้องหยุดการปฏิบัติและตรวจสุขภาพของท่านโดยทันที

ลักษณะที่ดีของการวิ่งออกกำลังกายอีกอย่างหนึ่งก็คือ สามารถที่จะปรับความแข็งแรงของร่างกายในระดับต่างๆกัน

ตามปริมาณการฝึกมากน้อยแค่ไหน ตารางการออกกำลัง และการเพิ่มการฝึกหัดทีละน้อยของแต่ละท่าน ควรจะอยู่ในการพิจารณาและการตัดสินใจที่ดี โดยใช้ความรู้สึกและปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อการปฏิบัติเป็นเกณฑ์

ข. ปรึกษาแพทย์ของท่านเสียก่อน

การตรวจร่างกายและสุขภาพนั้นสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะท่านที่มิได้มีการตรวจร่างกายจากแพทย์มาก่อน ตามวัยและอายุของท่าน โอกาสที่จะเกิดโรคปอด, โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด, โรคหัวใจ ซึ่งท่านเองไม่มีทางทราบล่วงหน้า อาจจะเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว การตรวจร่างกายจากแพทย์อาจค้นพบถึงข้อบกพร่องของร่างกายที่ควรจะต้องรับการรักษาก่อนที่จะฝึกการวิ่งออกกำลังกาย ข้อควรคำนึงถึงก็คือ จะต้องมีบุคคลจำนวนหนึ่งอย่างแน่นอนที่ไม่สามารถจะวิ่งออกกำลังกายได้เลยตามคำสั่งของแพทย์ ถึงแม้ว่าท่านจะมีอายุต่ำกว่า ๓๐ ปีก็ตาม ท่านก็ควรที่จะได้รับการตรวจร่างกาย และได้รับการยินยอมจากแพทย์เสียก่อนในความปลอดภัยก่อนที่ท่านจะเริ่มฝึกหรือเพิ่มการฝึกวิ่งตามตารางใหม่ของท่าน ทั้งนี้ก็เพื่อให้แน่ใจในความปรกติของการไหลเวียนเลือด, ระบบหายใจ, ระบบกล้ามเนื้อ และโครงสร้างว่าจะไม่มีอันตรายต่อการฝึกการออกกำลังกาย

สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า ๔๐ ปีขึ้นไปนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับการตรวจร่างกายอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการตรวจความคงทนขณะออกกำลังด้วย (exercise stree test) จากนายแพทย์ผู้ชำนาญทางด้านนี้

ค. ใครสมควรที่จะวิ่งออกกำลังกาย

ผู้ใดก็ได้ ไม่ว่าหญิงหรือชายที่ไม่มีอุปสรรคในการรักษาสุขภาพของตน และปรารถนาที่จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ สามารถที่จะวิ่งออกกำลังกายได้โดยไม่จำกัดอายุและเพศ ในขณะเดียวกัน เราก็ได้ทราบว่า ได้มีการห้ามการวิ่งออกกำลังกายต่อผู้มีอายุมากกว่า ๕๐ ปี แต่ทางสมาคมขอแนะนำว่าผู้ที่มีอายุเกิน ๕๐ ปีขึ้นไป ซึ่งไม่ได้ออกกำลังกายมาเป็นเวลานานแล้ว ควรจะจำกัดตัวเองโดยการ เดิน เดิน และเดินเป็นเวลาประมาณ ๒–๓ เดือนก่อนที่จะเพิ่มการปฏิบัติให้หนักขึ้นบ้าง และหลายท่านไม่ควรจะปฏิบัติมากไปกว่าการเดิน สำหรับผู้ที่ค่อย ๆ เพิ่มการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ จนถึงระยะที่พบว่าความเหนื่อยหอบ ความเมื่อยล้า ไม่บังเกิดขึ้นจากการเดินอย่างเร็วแล้ว ก็สามารถที่จะก้าวไปถึงการวิ่งช้า ๆ เพื่อ ออกกำลังกายได้โดยง่าย อายุเท่าใดนั้นไม่สำคัญหากได้ทำการฝึกหัดจนคงทนต่อการปฏิบัติที่เหนื่อยอยู่สม่ำเสมอถึงขนาดก็สามารถจะออกกำลังกายแบบแอโรบิคส์ได้โดยสม่ำเสมอทุก ๆ วันเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์ดียิ่งขึ้น

– *สำหรับท่านสุภาพสตรี*

ได้มีคำถามเกิดขึ้นบ่อย ๆ ว่า "สตรีควรจะวิ่งออกกำลังได้ไหม" ได้แน่นอนที่สุดเพราะข้อแนะนำต่าง ๆ นี้เหมาะสมและใช้ได้ทั้งบุรุษและสตรี สิ่งหนึ่งที่เป็นข้อแตกต่างกันก็คือ

มาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจ โดยที่จำนวนการเต้นของหัวใจของสตรีจะมากกว่าของบุรุษ ๕ ครั้งต่อ ๑ นาที

สตรีไม่ควรพยายามที่จะแข่งกับบุรุษ แม้ว่าระหว่างสตรีด้วยกันก็ตาม แต่ควรจะเป็นการแข่งขันกับตนเอง และกับสถิติของตนเองมากกว่า

การวิ่งออกกำลังจะไม่เป็นอันตรายใดๆ ต่ออวัยวะต่างๆ ของสตรี การมีประจำเดือนปรกติจะไม่มีอุปสรรคต่อการวิ่งออกกำลัง ทรวงอกควรได้รับการรองรับที่ดี ในขณะที่ตั้งครรภ์ ต้องปรึกษาและได้รับอนุญาตจากสูติแพทย์เสียก่อน

การวิ่งออกกำลังของสตรีจะได้ผลดีกว่าแม่บ้านที่ออกกำลังโดยการขึ้นและลงบันไดหลายๆ ครั้งต่อวัน หรือโดยการอุ้มเด็กจากเตียง ในการปฏิบัติงานบ้าน

หน้าที่ของแม่บ้านนั้น ไม่ใช่เป็นการกระทำในลักษณะที่สร้างความอดทน แต่เป็นการกระทำเพียงชั่วครู่ชั่วครั้งซึ่งไม่ติดต่อกันและไม่นานพอสำหรับการหายใจเต็มที่เพื่อให้ได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงที่ปฏิบัติงานครั้งหนึ่งๆ งานแม่บ้านเป็นการกระทำที่หักโหมเพียงชั่วครั้งชั่วคราวก่อให้เกิดความตึงเครียดแก่กล้ามเนื้อและเอ็น ซึ่งก็เลยคาดหวังกันว่านั่นจะเป็นการทำให้แข็งแรงและอดทนแม้ว่างานแม่บ้านอาจเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอยู่บ้าง แต่ก็ไม่เป็นการเพียงพอที่จะขจัดหรือชลอการแก่ตัวลงได้ การออกกำลังกายที่แท้จริงนั้นจะเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อหลัง, หน้าอกและหน้าท้อง ซึ่ง

เป็นการรักษา บุคคลิกภาพ ให้คงอยู่ได้นานปี โดยขจัดอาการปวดหลัง, หลังโกงและอาการปวดข้อซึ่งเกิดขึ้นเสมอ ๆ โดยเฉพาะแก่ผู้ที่สูงอายุแล้ว

ฉะนั้น การวิ่งออกกำลังของสุภาพสตรี จะช่วยเสริมสร้างบุคคลิกภาพให้ดีขึ้น จากการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและช่วยระบบประสาทกับความรู้สึกให้ดีขึ้นอีกด้วย

การวิ่งออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอจะเพิ่มปริมาณอากาศบริสุทธิ์ และปริมาณออกซิเจนให้แก่ร่างกาย ไม่ว่าจะปฏิบัติกลางแจ้งหรือว่าจะปฏิบัติในร่ม เช่นในห้องที่มีการถ่ายเทของอากาศเพียงพอ การฝึกอยู่สม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างความอดทน ช่วยลดความรู้สึกเหนื่อย ตลอดจนช่วยให้หายจากความเมื่อยล้าและความเครียดทางจิตใจได้โดยเร็ว ทั้งจะช่วยลดน้ำหนักตัวอีกด้วย นอกจากนี้ยังจะช่วยให้ท่านมีความรู้สึกดีขึ้น บุคคลิกภาพงามขึ้น และปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้คล่องแคล่วขึ้น

ง. ท่านจะทดสอบตัวของท่านได้อย่างไร

ในหนังสือของ ดร. ลอเรนซ์ อี แลมป์ "Your Heart and How to live with it" ได้ให้คำแนะนำบางประการเพื่อทดสอบสุขภาพของตนเองแก่ผู้ที่นั่งทำงานอยู่กับโต๊ะและผู้ที่ไม่เคยได้ออกกำลังกายเลย วิธีหนึ่งในการปฏิบัติก็คือให้สังเกตดูตัวท่านเองในกระจก ดูว่ารอบ ๆ เอวหรือหลังของท่านเต็มไป

ด้วยไขมันมากเกินไปหรือไม่ ถ้าท่านมีความกล้าพอที่จะยอมรับความจริงกับสภาพไขมันของท่านแล้ว นั่นแหละสุขภาพของท่านนั้นยังไม่ได้ระดับ อีกวิธีหนึ่งก็คือ ให้ท่านจับอัตราการเต้นของหัวใจปรกติ ในขณะที่อยู่ในท่านอนตามสบาย สำหรับสตรีอัตราการเต้นของหัวใจปรกติจะเป็น ๗๕ ครั้งต่อนาที ในขณะที่อัตราเฉลี่ยของผู้ชายที่มีสุขภาพดีจะเป็น ๗๐ ครั้งต่อนาที ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจสูงกว่าค่าดังกล่าวนี้บ้างเล็กน้อย อาจจะมีสาเหตุมาจากการดื่มน้ำชา, กาแฟ, เหล้ามากเกินควร หรือบางทีท่านอาจจะกำลังไม่สบาย ถ้าท่านมีความเคร่งเครียดต่อบางสิ่งบางอย่างมากเกินไป นั่นก็อาจเป็นต้นเหตุอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วได้ แม้ว่าในขณะนอนอยู่ก็ตาม

ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ถึง ๑๕ ครั้งต่อนาทีในขณะที่เพียงยืนขึ้นเท่านั้น หรือเกินถึง ๑๐๐ ครั้งต่อนาทีในขณะยืนนิ่ง ๆ เป็นเวลาสัก ๒-๓ นาที นั่นแสดงว่าสุขภาพของท่านไม่ได้อยู่ในสภาพที่ดี

วิธีทดสอบที่ดีอีกวิธีหนึ่งก็คือ วิ่งเหยาะอยู่กับที่เป็นเวลาสัก ๑ นาทีแล้วหยุด และทำการวัดการเต้นของหัวใจทันที ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจถึง ๑๐๐ ครั้งต่อนาที หรือมากกว่านั้น แสดงว่าสุขภาพของท่านควรที่จะได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้น หากหมายถึงอัตราการเต้นของหัวใจคืนสู่สภาพเดิมได้ยิ่งเร็วเท่าไร ซึ่งอัตราเดิมนั้นต้องต่ำกว่า ๑๐๐ ครั้งต่อนาที ก็ว่าโดยทั่ว ๆ ไปสุขภาพของท่านยังคงดีอยู่ แต่ถ้ายังเต้นเร็วอยู่นาน

กว่าจะคืนสู่สภาพเดิม ก็แสดงว่าท่านต้องการสุขภาพที่ดีกว่านี้ เวลาปรกติที่การเต้นของหัวใจจะคืนสู่สภาพปรกติภายใต้การออกกำลังเบา ๆ จะประมาณ ๒–๓ นาที

ข้อที่ควรระวังก็คือ ถ้าท่านไม่เคยได้ออกกำลังเลยมาเป็นเวลาหลาย ๆ ปี จงหลีกเลี่ยงจากทดสอบใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเต็มที่ เช่น การวิ่งเร็วเท่าที่จะวิ่งได้หรือออกกำลังกายที่ไม่เคยชินมาก่อน หรืออย่างหนัก การปฏิบัติโดยกระทัน-หัน การปฏิบัติที่มากเกินขอบเขต ความสามารถของแต่ละบุคคล จะทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ ควรได้รับการทดสอบและแนะนำจากนายแพทย์ผู้ชำนาญในทางนี้เสียก่อนซึ่งจะเป็นการเตรียมการที่ดีของท่าน

การทดสอบความสมบูรณ์ของสุขภาพ มีรากฐานมาจากความคิดที่ว่าความสมบูรณ์ของสุขภาพนั้นไม่ได้หมายความถึง กำลัง หรือความสามารถที่ใช้ในการปฏิบัติ หากแต่หมายถึงความแข็งแรงคงทนของหัวใจและปอด ซึ่งการฝึกเพื่อให้เกิดความคงทนนี้เป็นสิ่งที่สำคัญกว่าการฝึกเพื่อก่อให้เกิดกำลังหรือความสามารถนั้น ๆ แคซซ์และบอยเออร์ได้เขียนไว้ว่า "การยกน้ำหนัก, การออกกำลังแบบ Isometric เพื่อเสริมสร้างกำลังกาย การเล่นโบว์ลิ่ง การเล่นกอล์ฟ และการเล่นแบต-มินตัน ซึ่งเป็นการแสดงถึงความสามารถ เหล่านี้โดยมากถูกเปลี่ยนเป็น การว่ายน้ำ การวิ่งเหยาะ ๆ การวิ่งเร็ว และการเดิน ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของร่างกาย"

จ. ควรวิ่งเหยาะอย่างไร?

ไม่เจาะจงวิธีหนึ่งวิธีใดโดยเฉพาะในการวิ่งออกกำลังกาย เทคนิคของการวิ่งเหยาะๆนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลแตกต่างกัน การก้าวขาที่เป็นไปโดยธรรมชาติจะมีประสิทธิภาพในการเคลื่อนตัวที่ดีกว่า การเกร็งแขน คอ และกล้ามเนื้อหัวไหล่จะไม่ก่อประโยชน์ใดๆเลย การผ่อนคลายจะเป็นกุญแจที่จะนำไปสู่ผลที่ดีแก่ร่างกายและจิตใจ จงวิ่งออกกำลังโดยไม่ต้องก้มลงมองเท้าของท่าน ไม่เอนตัวไปข้างหน้าและข้างหลัง แกว่งแขนอย่างเป็นจังหวะพร้อมกับก้าวขาอย่างปรกติจากสะโพก จะทำให้มีประสิทธิภาพในการเคลื่อนตัวในการวิ่ง หายใจไปโดยธรรมชาติ และอาจหายใจทางปากได้ถ้าจำเป็นจงหลีกเลี่ยงต่อการกระโดด ถลำตัวไปข้างหน้าหรือการบิดตัวอย่างทันทีทันใด

๑. วิธีวิ่งออกกำลังกาย โดย ใช้ส้นเท้าถึงปลายเท้า (Heel-to-toe techniaue) ผู้ปฏิบัติจะก้าวขาและลงด้วยส้นเท้าก่อน จากนั้นก็โยกตัวไปข้างหน้าเพื่อยกเท้าจากปลายเท้า เท้านั้นยกแค่เพียงพ้นจากพื้นเท่านั้น เป็นเพียงการเคลื่อนตัวไปข้างหน้า การวิ่งด้วยส้นเท้าถึงปลายเท้า กล่าวกันว่าเป็นวิธีที่ทำให้เหนื่อยน้อยที่สุด

๒. การวิ่งเต็มฝ่าเท้า (Flat foot runnina) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมปฏิบัติกัน ฝ่าเท้าของผู้ปฏิบัติจะแตะพื้นโดยการลงส้นเท้าและปลายเท้าพร้อมๆกัน

๓. การวิ่งวิธีที่สาม เป็นการวิ่งโดยการลงปลายเท้าก่อนแล้วจึงลงส้นเท้าแทบจะเป็นเวลาเดียวกัน ก่อนที่จะก้าวขาอีกข้างหนึ่ง จากทั้งสามวิธีของการวิ่งออกกำลังกายนี้ การทดลองปฏิบัติจะช่วยให้ท่านได้ทราบถึงวิธีที่เหมาะกับการวิ่งของท่าน

การวิ่งออกกำลังกายอยู่กับที่ จะมีผลดีเช่นเดียวกับการวิ่งออกกำลังกลางแจ้งหรือไม่ ถึงแม้ว่าความคงทนจะได้รับจากการวิ่งออกกำลังทั้ง ๒ ชนิดนี้ก็ตาม โดยที่การวิ่งอยู่กับที่นั้นต้องปฏิบัตินานกว่า เพียงการวิ่งออกกำลังไปรอบ ๆ ห้องนั้นก็จะมีผลดีกว่าการวิ่งอยู่กับที่ เพราะจะช่วยประโยชน์ในการเคลื่อนไหวข้อต่อของสะโพก และกล้ามเนื้อขา

ควรจะออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหน

รายการการออกกำลังกายไม่สามารถที่จะทำขึ้นให้เหมาะสมและตรงตามความต้องการของแต่ละบุคคลได้ ดร. แซม ฟอกซ์ Director ot United States Public Health Service's Heart Disease and Stroke Control Proyram เขียนไว้ว่า "ปริมาณการออกกำลังกายนั้น มากน้อยแค่ไหนเป็นการยากที่จะกำหนดต่อบุคคลหนึ่งบุคคลใดได้" ดร.คุปเปอร์ ได้กล่าวว่า "การแนะนำวิธีและปริมาณการออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกายของแต่ละท่าน และจุดมุ่งหมายที่ต้องการ" ขณะที่การซ้อมวิ่งเร็วชั่วครั้งชั่วครู่เป็นการวิ่งเพื่อฝึกความสามารถของนักกีฬาหนุ่ม แต่จำต้องดัดแปลงการปฏิบัติชั่วครั้งชั่วครู่ ตลอดจนการปฏิบัติแบบ

สม่ำเสมอแต่พอควรก็ดี เพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ทุก ๆ ท่านควรสังเกต แก้ไขวิธีการเพื่อให้เหมาะสมและพอควรกับตนเองได้

อย่างน้อย ท่านควรใช้เวลาสัก ๓๐–๓๕ นาที วันเว้นวัน วิ่งออกกำลังกาย ก็จะเพียงพอที่จะเสริมสร้างความคงทนสมรรถภาพ และช่วยทำให้ระบบการหมุนเวียนของโลหิต ให้ท่านได้มีสุขภาพสมบูรณ์ตามปรกติ จะเป็นเรื่องที่น่าเสียใจสำหรับผู้ที่พูดว่า ไม่สามารถจะเจียดเวลาในการออกกำลังกายเพื่อซ่อมแซมสุขภาพได้ ซึ่งสัปดาห์หนึ่งมีถึง ๑๖๘ ชั่วโมง แต่ร่างกายต้องการการออกกำลังกายแค่ ๔ ครั้ง ๆ ละ ๑/๒ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือเพียงแค่ ๒ ชั่วโมงเท่านั้นต่อหนึ่งสัปดาห์

ตารางการออกกำลังกาย

ตารางในการออกกำลังกายที่ดีมีดังนี้ ให้มีขั้นเตรียมการของท่านด้วย การเดินและวิ่งเหยาะ ๆ เป็นพัก ๆ ประมาณ ๓ นาที จากนั้นก็ใช้เวลาสัก ๖ – ๗ นาทีในการทำกายบริหารโดยการยืด บิดกล้ามเนื้อส่วนที่สำคัญ และโดยการหมุนส่วนบนของร่างกายในแนวราบและแนวดิ่ง กระโดดเบา ๆ และการยืดหน้าท้อง หรือดัดหลังและบิดหัวไหล่ การดันตัวขึ้นลงจากพื้น หรือจากท่านั่งด้วยปลายเท้าหรือยืนขึ้น หรือท่านั่งและเปลี่ยนมือแตะปลายเท้า การแกว่งแขนเป็นวงกลม การเอี้ยวตัวไปทางซ้ายและทางขวา การย่ำเท้าอยู่กับที่ ซึ่งเป็นท่าบริหาร

ที่ดีมาก โดยการสูดลมหายใจยาวเข้า ออก ทุก ๆ ครั้งพร้อมกันไปด้วย หลังจากนี้ก็ใช้เวลา ๒๑–๒๓ นาทีในการเดินอย่างเข้มแข็ง (brick walkins) หรือการวิ่งเหยาะ ๆ โดยตลอด ค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้นทีละน้อยจนถึงอัตราความเร็วที่พอดีแก่ร่างกาย และให้พักเหนื่อยโดยวิธีเดียวกันคือ ค่อย ๆ ลดความเร็วลงจนเป็นการเดินอย่างช้า ๆ ประมาณ ๔–๕ นาทีเสมอ จากการที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ๓–๕ ครั้งต่อสัปดาห์ จะให้ผลดีมากต่อระบบการหมุนเวียนของโลหิต และส่วนสำคัญอื่น ๆ ของร่างกาย

กฎข้อบังคับที่ต้องนำมากล่าวซ้ำอีกก็คือ สำหรับบุคคลที่ไม่ได้ออกกำลังกายมาช้านานแล้ว จำเป็นจะต้องได้รับการตรวจจากแพทย์เสียก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติตามตารางการออกกำลังกาย เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ไม่ว่าจะให้ปฏิบัติได้หนัก เบาแค่ไหนก็ตาม ท่านควรจะเริ่มปฏิบัติอย่างช้า ๆ เสียก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มมากขึ้นทีละน้อย ควรเริ่มด้วยการเดิน เดิน เดินทุก ๆ วัน หรือเว้นวันก่อน ในช่วง ๓–๔ สัปดาห์แรก ผลของการปฏิบัติได้มากน้อยแค่ไหนใน ๓–๔ สัปดาห์นี้ ขึ้นลงกับพลังของท่าน และความกระปรี้กระเปร่า แต่ก็จะทำให้ท่านมีความรู้สึกดีขึ้น ตารางการออกกำลังกายดังกล่าวนี้จะช่วยให้ท่านประสพความสำเร็จ ที่จะทำให้มีความสามารถฝึกและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ เมื่อผ่านพ้นช่วงสัปดาห์แรก ๆ และกำลังของท่านดีขึ้นในเวลาต่อมา

ถึงแม้ว่าจะเป็นการเดินออกกำลังกายก็ตาม ความเร็วของแต่ละบุคคลก็ไม่สามารถนำไปใช้กับบุคคลอื่นได้ ยิ่งถ้าคำนึงสถานที่และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน การเดินขึ้นเนินเขาและพื้นที่ไม่สม่ำเสมอ ควรได้รับการพิจารณาว่าสมควรจะใช้เวลาและระยะทางเท่าไร เป็นต้น –อัตราในการเดิน–วิ่ง

ในตารางต่อไป จะแสดงถึงคำจำกัดความทั่วไปของความเร็วต่างๆ เพื่อว่าผู้อ่านจะได้แนวความคิดเกี่ยวกับ การเดินช้า, การเดินเร็ว, การวิ่งเหยาะๆปานกลาง (Medium Jog) แม้ว่าความเร็วของการเดินเร็วของบุคคลหนึ่ง อาจจะเหมือนหรือเท่ากับความเร็วของการเดินช้าของอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งจากตาราง จะให้ความคิดเห็นบางอย่างเกี่ยวกับอัตราเฉลี่ยผลของการปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตาม ก็ไม่ควรจะถือว่าเป็นกฎเกณฑ์หรือข้อบังคับตายตัวที่ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด The Run-For-Your-Life Committee of the Los Angeles County Heart Association กล่าวว่า "สำหรับประชาชนทั่วไป การเดินด้วยความเร็วที่เหมาะสม ควรจะเริ่มต้นทีละน้อย และเพิ่มการปฏิบัติขึ้นช้าๆภายในขอบเขตอันจำกัดของแต่ละบุคคล โดยทั่วๆไปแล้ว การออกกำลังกายไม่ควรจะให้มากเกินไป จนจะก่อให้เกิดความเมื่อยล้าที่ไม่สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการพักเพียงชั่วขณะหนึ่ง อัตราความเร็วในการเดินของท่าน ควรจะปรับปรุงให้ได้ไม่เกิน ๒๐ นาทีต่อระยะทาง ๑ ไมล์ จากนั้น ก็ค่อยๆพยายามลดเวลาลงเป็น ๓ ไมล์ใน ๑ ชั่วโมง และเมื่อท่านปฏิบัติจนได้แล้ว ท่านก็สามารถที่จะเพิ่มความเร็วของการเดินขึ้นอีกจน

สามารถทำได้ ๓ ไมล์ภายในเวลา ๔๕ นาที และเมื่อท่านยังต้องการที่จะวิ่งเหยาะๆ หรือวิ่งเร็วต่อไป ก็ควรที่จะได้รับการตรวจตราหัวใจเพื่อตรวจหาโรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือด ก่อนที่ท่านจะเพิ่มการปฏิบัติในการออกกำลังกายหนักขึ้น”

ตารางการเดิน-วิ่งออกกำลังกาย

เวลาสำหรับระยะทางต่าง ๆ กัน (นาที : วินาที)

	อัตราความเร็ว (ไมล์ต่อชั่วโมง)	๕๕ หลา	๑๑๐ หลา	๒๒๐ หลา	๔๔๐ หลา	๘๘๐ หลา	๑ ไมล์	๒ ไมล์
การเดินช้า	๓	:๓๘	๑:๑๕	๒:๓๐	๕:๐๐	๑๐:๐๐	๒๐:๐๐	๔๐:๐๐
การเดินปานกลาง	๔	:๒๘	:๕๖	๑:๕๒	๓:๔๕	๗:๓๐	๑๕:๐๐	๓๐:๐๐
การเดินเร็ว	๔:๕	:๒๕	:๕๐	๑:๔๐	๓:๒๐	๖:๔๐	๑๓:๒๐	๒๖:๐๐
การวิ่งเหยาะช้า	๕	:๒๒	:๔๕	๑:๓๐	๓:๐๐	๖:๐๐	๑๒:๐๐	
การวิ่งเหยาะปานกลาง	๖	:๑๙	:๓๘	๑:๑๕	๒:๓๐	๕:๐๐	๑๐:๐๐	
การวิ่งเหยาะเร็ว	๖:๖๖	:๑๗	:๓๔	๑:๐๘	๒:๑๕	๔:๓๙	๙:๐๐	
การวิ่งช้า	๗:๕	:๑๕	:๓๐	๑:๐๐	๒:๐๐	๔:๐๐	๘:๐๐	
การวิ่งปานกลาง	๙	:๑๓	:๒๕	:๕๐	๑:๔๕	๓:๓๐	๗:๐๐	

จงเริ่มต้นด้วยความเร็วของท่านเองอย่าปฏิบัติตามผู้อื่น ถ้าท่านอยู่ในพวกที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมานานแล้ว จงจำกัดขอบเขตการปฏิบัติของท่านเองด้วยการเดินอย่างช้าๆ ก่อนทุกวันเป็นเวลาสัก ๓ สัปดาห์ แล้วจึงเพิ่มความเร็วขึ้นทีละน้อย จนถึงการเดินเร็วปานกลาง และเมื่อท่านมีความแข็งแรงมากขึ้น ท่านก็จะฝึก

การเดินให้เร็วขึ้นได้ อาจเป็นไปได้ว่า การเดินเร็วก็เพียงพอแล้วสำหรับรายการของท่าน อย่างไรก็ตามท่านต้องตัดสินใจด้วยตัวของท่านเองตามความเหมาะสม ตามหลักการที่จะกล่าวต่อไปนี้

ในขั้นแรกก็คือ ท่านควรตั้งเป้าหมายที่จะเดินออกกำลังกาย ๑/๒ ไมล์ต่อวัน และเพิ่มระยะขึ้นอีก ๑/๒ ไมล์ต่อสัปดาห์ โดยคำนึงถึงความเครียดของกล้ามเนื้อในขณะเดินออกกำลังเป็นสิ่งสำคัญ การออกกำลังกาย จะต้องรักษาไว้ในระดับที่ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และสลับกับการปฏิบัติที่ช้าลงอีกถ้ารู้สึกเหนื่อยขึ้นมา ระยะทางที่ปฏิบัติได้จนกว่าจะรู้สึกเหนื่อยเช่นก่อนนั้นจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเอง

หลังจากปฏิบัติตามตารางการเดินออกกำลังกาย เป็นเวลาหลายสัปดาห์ (ระยะเวลานี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของสุขภาพของแต่ละท่านก่อนเริ่มการฝึก) ท่านอาจจะมีการเพิ่มเป็นการวิ่งเหยาะ ๆ บ้างในช่วงการเดินออกกำลัง เมื่อท่านรู้สึกว่าท่านมีความชำนาญและความสามารถเพิ่มขึ้น ท่านจะเหนื่อยน้อยลง เมื่อยล้าน้อยลงและจะคงทนยิ่งขึ้น ว่องไวยิ่งขึ้น และในไม่ช้า ท่านก็จะเปลี่ยนเป็นมีการเดินแทรกในรายการของการวิ่งออกกำลังของท่าน เช่น เดินออกกำลังเป็นระยะทาง ๕๐ หลา และวิ่งเป็นระยะทาง ๗๕ หลา–เดินเป็นระยะทาง ๒๕ หลา และวิ่งเป็นระยะทาง ๑๐๐ หลา เป็นต้น เมื่อใดที่ท่านปฏิบัติถึงจุดที่สามารถทำระยะทางได้ ๒ ไมล์ ต่อวัน

ท่านก็อาจจะรักษาการปฏิบัติอยู่ในระยะทางเท่านี้เป็นเวลาหลายสัปดาห์ และมุ่งที่จะเพิ่มความเร็วขึ้นเพียงอย่างเดียว แต่จงอย่าเพิ่มความเร็วจนมากเกินไป จงลดความพยายามให้น้อยลงเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดกล้ามเนื้อ และปฏิบัติเพิ่มขึ้นเมื่อท่านมีกำลังความสามารถเพิ่มขึ้น

ถ้าผู้วิ่งออกกำลังกาย ในขณะใดขณะหนึ่งได้ออกกำลังกายมากเกินไป สภาพที่จะเกิดขึ้นก็คือ การหายใจแรง ซึ่งมีผลมาจากร่างกายขาดออกซิเจนชั่วขณะนั้น และอาจทำให้เขาเกิดความรู้สึกท้อแท้ แต่แทนที่จะให้เป็นเช่นนั้น เขาควรจะตระหนักว่า สภาพร่างกายนั้นอาจจะต้องใช้เวลาเป็นแรมปีเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น และไม่สามารถจะทำได้ภายในระยะเวลาเพียงเดือนเดียว

ถ้าไม่สามารถจะหาผู้ฝึกหรือผู้สาธิตแก่กลุ่มของผู้ออกกำลังตามวิธีการที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ได้ แต่ละบุคคลก็ควรที่จะประเมินความสามารถของตนเองได้โดยยอมรับสภาพและขอบเขตอันจำกัดของตนเอง ทำตารางการออกกำลังกายจากข้อแนะนำตามหนังสือฉบับนี้ด้วยตนเอง (หรือพร้อมกับปรึกษาแพทย์ ถ้าจำเป็น) และค่อยเพิ่มการปฏิบัติให้มากกว่าขอบเขตอันจำกัดของตนเองทีละน้อย ขณะวิ่งเหยาะ ท่านควรจะสามารถพูดคุยกับเพื่อนที่วิ่งด้วยกันได้

สำหรับผู้ไม่สามารถจะวัดระยะทางในการออกกำลังได้ก็อาจจะใช้ช่วงเวลาเป็นการวัดการปฏิบัติแทนได้ เช่น ๑๕ วินาที

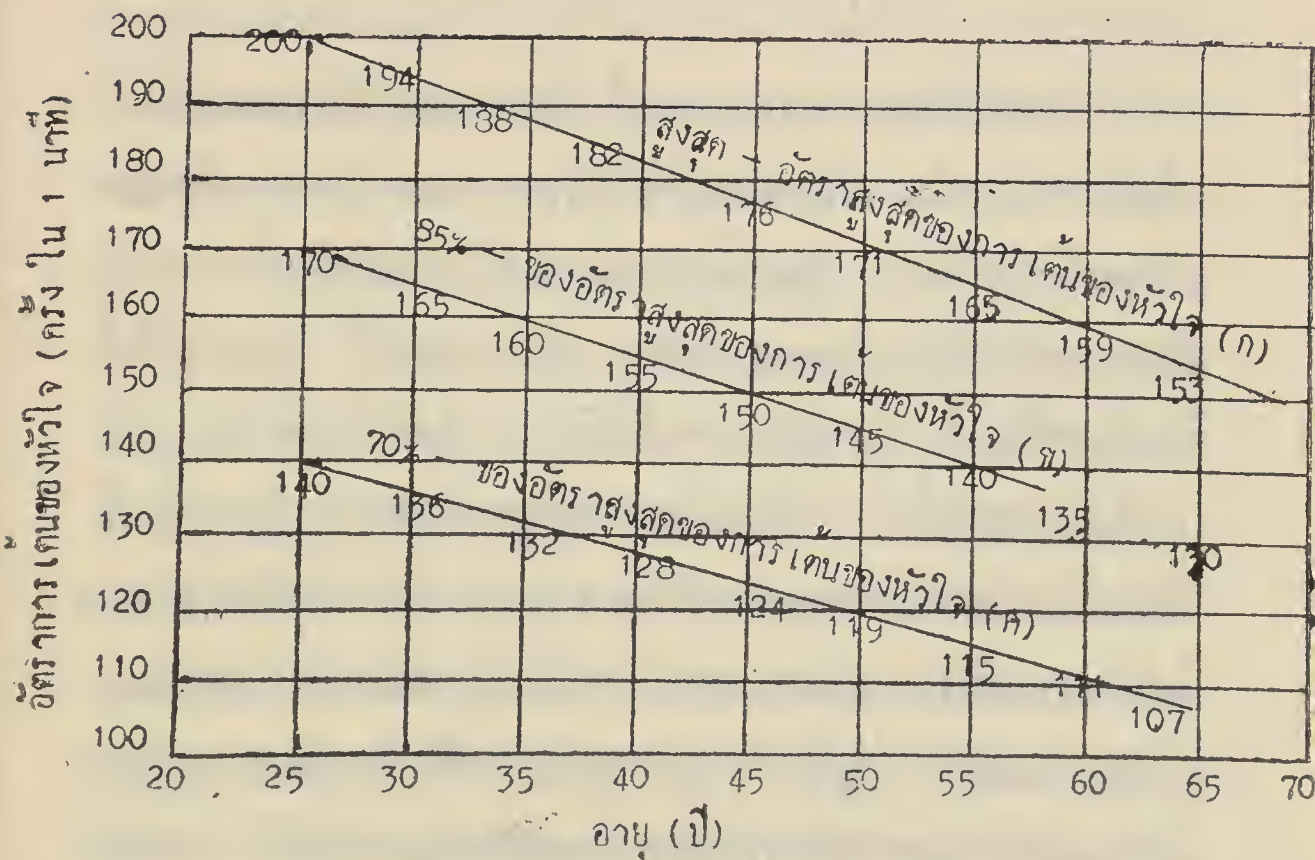
สำหรับการวิ่งเหยาะ และติดตามด้วย ๑๕ วินาทีในการวิ่งเร็วขึ้น ใช้การวัดการปฏิบัติด้วยช่วงเวลาแทนการวัดการปฏิบัติด้วยระยะทาง ใช้นาฬิกาจับเวลาเป็นดีที่สุด แต่ท่านก็สามารถจับเวลาฝึกของท่านได้ใกล้เคียงโดยการใช้นาฬิกาใดๆ ก็ได้ที่มีเข็มวินาที

อีกสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติก็คือ การจับอัตราการเต้นของหัวใจ ต้องเรียนรู้ที่จะจับอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงเวลา ๑๕ วินาที ขณะที่กำลังเดินพักผ่อนเมื่อเสร็จสิ้นจากการออกกำลังกายแล้ว

ท่านอาจจะถามว่า อัตราการเต้นของหัวใจเป็นสัญญาณเตือนเริ่มแรกว่าท่านจะต้องลดการออกกำลังกายลงหรือไม่ ผู้ชำนาญการหลายท่านจะตอบว่า "ใช่แล้ว" อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงสุดและที่ต่ำสุดจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุและขึ้นอยู่กับระดับสุขภาพของแต่ละบุคคล แต่กระนั้นก็ตาม ๗๕%-๘๕% ของอัตราการเต้นที่สูงสุด (ที่แสดงในกราฟ) ก็คือเป้าอัตราโดยประมาณที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องพยายามปฏิบัติให้ถึงยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีอายุ ๔๕ ปี (จากกราฟแสดงว่า) อัตราการเต้นที่สูงสุดของหัวใจเป็น ๑๗๖ ครั้งต่อนาที และ ๗๕%-๘๕% ของ ๑๗๖ ครั้งก็คือ ๑๓๒-๑๕๐ ครั้งต่อนาทีตามลำดับ อัตราที่ได้นี้ก็คืออัตราที่ NJA (National Jogging Association of U.S.A.) ได้แนะนำ ซึ่งผู้ที่มีอายุ ๔๕ ปี ที่ได้ฝึกและชำนาญมาแล้วควรมีการเต้นของหัวใจถึงระดับนี้ แต่ไม่ควรเกินค่าดังกล่าว

แต่ถ้าน้อยกว่า ๗๐% ของค่าสูงสุด (ในกราฟ) ควรยืดเวลาการออกกำลังกายไปเป็นประมาณ ๑ ชั่วโมงต่อวัน ข้อสำคัญก็คือว่า อัตราระดับการเต้นของหัวใจที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดจะปฏิบัติให้ถึงได้นั้นจะลดลงตามอายุ อัตราใดก็ตามที่ผู้ปฏิบัติได้ตั้งเป้าไว้ต้องลดลงต่ำกว่า ๑๒๐ ครั้งต่อนาที ภายหลังที่ท่านได้พักเหนื่อยแล้วเป็นเวลา ๓ นาที

กราฟแสดงการลดของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจตามอายุ
เพื่อการทดสอบ และการฝึกหัดการออกกำลังกาย



(ก) อัตราสูงสุดของการเต้นของหัวใจ ซึ่งเป็นตัวเลขที่คำนวณขึ้นมาโดยคณะกรรมการของคณะกลุ่มประเทศ

สแกนดิเนเวียน และจากคณะกรรมการของประเทศอื่น ๆ ซึ่งต่างก็ได้ตัวเลขใกล้เคียงกันนี้

(ข) ๘๕% ของอัตราสูงสุด เป็นอัตราที่สูงสุดที่ผู้ฝึกไม่ควรจะให้มีการเต้นของหัวใจสูงไปกว่านี้ขณะทำการฝึก หรือเพิ่งเสร็จจากการฝึก เพราะอาจเกิดอันตราย

(ค) ๗๐% ของอัตราสูงสุด เป็นอัตราที่ต่ำสุดที่ผู้ฝึกไม่ควรให้มีการเต้นของหัวใจต่ำกว่านี้ขณะทำการฝึก หรือเพิ่งเสร็จจากการฝึก ถ้าต้องการให้การฝึกให้ประโยชน์เพื่อความคงทน (Traininy effect)

ค่าที่ได้จากการคำนวณนี้ เป็นเพียงค่าที่แนะแนวทางให้แก่ท่านเท่านั้น ตัวเลขเหล่านี้ได้รับการค้นคว้าอย่างเสมอมา อาจจะเป็นไปได้ว่า ขณะนี้การค้นคว้าก็ได้กำลังดำเนินการอยู่ และอาจจะปรับปรุงในเวลาต่อมา แต่ในขณะนี้ ตัวเลขนี้ให้ถือเป็นเครื่องชี้บ่งโดยประมาณถึงอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งเราเชื่อในขณะนี้ว่า เป็นเป้าหมายที่ถูกต้องสำหรับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดมีความคงทนของหัวใจ ตารางการออกกำลังกาย ควรที่จะกำหนดขึ้นโดยแต่ละบุคคล และก็ปฏิบัติและวิจัยโดยแต่ละบุคคล นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษาจะสามารถแนะนำการออกกำลังกายที่ควรแก่สุขภาพของแต่ละท่านได้ แต่การกำหนดตารางเพื่อการปฏิบัติให้ได้เหมาะสมของแต่ละท่านนั้นเป็นเรื่องที่ท่านเท่านั้นที่จะกำหนดให้ตนเองได้

ระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างของมนุษย์เรานี้ ซึ่งรับน้ำหนักและพยุงรูปร่างของร่างกาย และสามารถทำให้เราออกกำลังกายประเภทช่วยระบบการหายใจ และระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ประสิทธิภาพ หรือผลที่จะได้รับมากน้อยอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถในการฝึกฝนการออกกำลังกาย

การเตรียมการสำหรับการวิ่งออกกำลังกาย และการอุ่นกำลังที่ดีที่สุดประกอบไปด้วยการเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ และการวิ่ง อย่างไรก็ตาม การทำกายบริหารในช่วงเวลา ๖–๗ นาทีก็จะเป็นผลดีในตอนก่อนเริ่มต้นออกกำลังกาย หรือภายหลังที่ได้เริ่มออกกำลังกายมาแล้วประมาณ ๑/๓ ของเวลาปฏิบัติที่กำหนดไว้ หรือเมื่อเสร็จจากการปฏิบัติในการออกกำลังกายแล้ว

การทำกายบริหารควรเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติช้า ๆ โดยใช้ประโยชน์ในการลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเอ็นช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นแก่ร่างกาย เพื่อการเคลื่อนไหวตามข้อต่าง ๆ ให้สะดวกขึ้น รวมทั้งช่วยให้กลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้งานมาทั้งวันตื่นตัวขึ้น ทั้งนี้เพื่อทุกส่วนของร่างกายจักได้ตื่นตัวตามอริยาบถ และการเปลี่ยนท่าต่าง ๆ การออกกำลังกายประเภทใช้เชือกหรือลูกบอลล์ ซึ่งขัดกับท่าทางตามธรรมชาติ หรือต้องอาศัยผู้อื่นร่วมในการเล่นเกมกีฬานั้น ๆ ก็ดี ควรเปลี่ยนเป็นการบริหารร่างกายแบบง่าย ๆ ตามธรรมชาติ แต่ปฏิบัติเป็นประจำแทนการเปลี่ยนแปลงวิธีการออกกำลังกาย ควรให้มีการปฏิบัติแบบ

ต่าง ๆ กัน เพื่อให้เกิดความสนใจและอยากที่จะปฏิบัติ ความที่เพลิดเพลินในการบริหารร่างกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะชักจูงให้ท่านปฏิบัติอย่างจริงจังด้วย

ถ้าไม่มีผู้ให้คำแนะนำ ณ สถานที่นั้น ๆ ตัวท่านเองนั้นก็คือผู้แนะนำตนเองได้ดีที่สุด ว่าควรออกกำลังกายนานเท่าใด หรือมากแค่ไหน ไม่มีกฎข้อเขียนใด ๆ หรือผู้ชำนาญการฝึก จะตัดสินให้ท่านได้นอกจากตัวของท่านเองจะตัดสินตามความรู้สึกของท่าน คำเตือนนั้นก็คือ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณการปฏิบัติ ความตั้งใจพยายาม ความอดทน และความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ จะเป็นสิ่งที่ค้ำประกันต่อความสำเร็จได้ดีกว่าการเร่งออกกำลังอย่างหักโหม ซึ่งท่านไม่เคยชินต่อการปฏิบัติมาก่อน

ข้อเตือนในการปฏิบัติเริ่มแรก ขณะที่ท่านค่อย ๆ เพิ่มการออกกำลังก็คือ ท่านต้องระวังไม่ออกกำลังจนเกินไป นี่คือประการสำคัญในการจัดทำตารางการออกกำลังกายในระยะเริ่มแรก การเพิ่มการปฏิบัตินั้นให้มาจากความต้องการของระบบในร่างกายทีละเล็กละน้อย ท่านต้องมีความอดทนและความรอบคอบก่อนที่ความประมาทและความใจร้อนของท่านจะนำมาซึ่งผลเสียหายในการฝึกหัด บางท่านใจร้อน เคยชินต่อการที่จะได้รับผลโดยรวดเร็ว ทันทีทันใด แต่จะปลอดภัยกว่า ถ้าท่านจะฝึกเดินก่อนฝึกวิ่งเหยาะ และจะฝึกวิ่งเหยาะก่อนฝึกวิ่งเร็วขึ้น มิฉะนั้น ท่านจะไม่มีทางเลือกระหว่างการมีสุขภาพที่สมบูรณ์

ชนิดปวดเมื่อย หรือไม่ก็อาจได้รับอันตรายอย่างหนักจากการที่เหนื่อยจนหอบ จากข้อเขียนในหนังสือของ American Medical Association ในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ "การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมากพอควรแก่สุขภาพและร่างกาย พร้อมด้วยการหยุดพักที่เพียงพอ จะให้ผลในการเสริมสร้างความแข็งแรง และความคงทนแก่ร่างกาย" การปฏิบัติเป็นประจำความสม่ำเสมอการเพิ่มการปฏิบัติทีละน้อย และ**การจัดตารางการฝึกที่ดี** จะเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม บางท่านอาจจะไม่ชอบที่จะจัดตารางเวลาที่แน่นอนและตายตัวนัก แต่ต้องการเวลา ๑ หรือ ๒ วันว่างไว้ต่อสัปดาห์เพื่อมีอิสระต่อพันธะในการออกกำลังกาย ดังนั้น บางท่านก็อาจจัดตารางเวลาเพื่อความเหมาะสมของแต่ละท่าน แต่ท่านที่ออกกำลังกายตามเวลาทุกวันจนได้รู้คุณประโยชน์อย่างมหันต์นั้น จะไม่ยอมให้มีสิ่งอื่นใดมามีความสำคัญเหนือกว่าตารางเวลาของการปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุก ๆ วันของท่านแน่

อะไรจะเกิดขึ้น เมื่อเริ่มออกกำลังกายเพื่อฝึกให้เข้ากับตารางการปฏิบัติ ความปวดเมื่อยตามข้อ และกล้ามเนื้อเป็นเรื่องแรก ในตอนเช้าตรู่จะรู้สึกระบมที่ข้อเท้าที่รับน้ำหนักตัวมาทั้งวันในบางครั้ง ท่านอย่าได้ท้อถอย เพราะหลังจากการปวดข้อและกระดูกในครั้งแรก ๆ เพราะไม่เคยชินกับการปฏิบัตินั้น ๆ มาก่อน ไม่นานท่านก็จะสังเกตได้ว่า ท่านสามารถฝึกเพิ่มขึ้นได้โดยปราศจากความปวดเมื่อย การปฏิบัติของท่าน

จะทำให้กล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความคงทน ความแข็งแรง และการหายใจดีขึ้น ท่านจะไม่เหนื่อยง่าย การขบคิดปัญหาประจำวันจะดีขึ้นและการปฏิบัติในการออกกำลังกายก็จะคล่องตัวขึ้นเรื่อย ๆ ความสำเร็จนี้ต้องการเวลาเพียงพอสมควรเท่านั้น แต่อย่าไปหวังว่าภายในระยะเวลาแค่ ๑๐ สัปดาห์ของการฝึกการออกกำลังกาย ท่านจะสามารถฟื้นจากความเสื่อมโทรมของสุขภาพที่ท่านได้ทอดทิ้งมาเป็นเวลานานถึงกว่า ๑๐ ปี

หลังจากออกกำลังกายได้เป็นเวลา ๔–๖ สัปดาห์หรืออาจจะก่อนนั้น ท่านควรที่จะทราบถึงความสามารถของท่านในการฝึกการออกกำลังกายที่จะไม่มากเกินเลยขอบเขตไปแต่ก็ต้องมากพอที่ท่านจะสูดออกซิเจนในอัตราที่เพียงพอต่อการเสริมสร้างความสมบูรณ์แก่ร่างกายได้ ทุก ๆ ท่านรู้ตัวและมีความรอบคอบอยู่แล้วว่าขอบเขตของตนเองนั้นอยู่ตรงไหน จงระมัดระวังและคำนึงถึงขอบเขตนี้ และจงพยายามต่อไป เพียงแต่ท่านตัดสินใจที่จะฝึกเพิ่มขึ้นทีละเล็กละน้อย ท่านก็จะรู้สึกแปลกใจในความสามารถของท่านที่สามารถเพิ่มปริมาณการฝึกได้ทีละน้อยแต่อย่างสม่ำเสมอ บ่อยครั้งขึ้นและใช้เวลาในการฝึกนานขึ้น ทั้งนี้เพียงยึดหลักการที่เพิ่มปริมาณการฝึกทีละน้อยเท่านั้น พลังอนามัยพลังการเผาไหม้ในร่างกายโดยการออกกำ-ลังในช่วงเวลา ๓๐ นาทีต่อวัน จะดีขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงจุดที่ท่านต้องการ เมื่อถึงจุดนี้แล้วท่านก็สามารถที่จะรักษาไว้ซึ่งความคงทนของสุขภาพ จากการฝึกโดยใช้เวลาปฏิบัติเท่าเดิม ทั้งนี้อย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่าการปฏิบัติโดยวันเว้นวันเป็นประจำ

ฉ. ควรวิ่งเมื่อไร

เวลาใดก็ได้ เว้นแต่ในระหว่าง ๑ ๑/๒ ชั่วโมงภายหลังเวลาอาหาร และระหว่างเวลากลางวันที่ร้อนจัด บางท่านอาจชอบเวลาเช้ามืดเพราะว่าจะมีส่วนช่วยกระตุ้นต่อหน้าที่ประจำวัน และเป็นช่วงที่มีอากาศบริสุทธิ์มาก บางท่านเห็นว่าตอนกลางวันเป็นเวลาที่ดีที่สุดโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าต้องการที่จะงดหรือลดอาหารกลางวัน บางท่านชอบในเวลาบ่ายซึ่งเป็นช่วงที่จะให้พ้นจากความเบื่อหน่าย เฉื่อยชา และเกิดความตึงเครียดแก่ประสาท โดยปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อให้ปลดเปลื้องจากสิ่งเหล่านี้ ถ้าใช้เวลา ๕-๖ โมงเย็น จะทำให้สุขภาพและจิตใจดีขึ้น ดีกว่าการใช้เวลานี้ในการดื่มเหล้า

บางท่านวิ่งออกกำลังกายตอนกลางคืน บางทีเป็นเวลาดึกถึง ๑๐ หรือ ๑๑ น. และหลังจากได้ผ่านการเดินพักพอสมควรแล้ว ก็ทำให้บางท่านนอนหลับพักผ่อนได้ดีขึ้นด้วย ในยุคเรานี้ซึ่งเป็นขณะที่เวลาไม่คอยท่า ท่านก็ไม่อาจจะเลือกเวลาได้ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาไหน ตอนเช้ามืด, ระหว่างอาหารกลางวัน, ก่อนอาหารเย็น หรือจะเป็นเวลาเย็นก็ตาม ก็ไม่สำคัญนัก สิ่งที่สำคัญก็คือ เมื่อใดที่ท่านได้วางแผนที่จะออกกำลังกาย ท่านจะต้องปฏิบัติให้ได้ แม้ว่าท่านจะหาช่วงเวลาในการปฏิบัติได้ยากก็ตาม การปฏิบัติอย่างน้อย ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์ให้แก่สุขภาพอย่างมหันต์

ซ. วิ่งที่ไหน

ข้อดีที่ได้เปรียบในการวิ่งออกกำลังกายก็คือ สามารถจะหาสถานที่ที่จะวิ่งได้โดยง่าย เช่น ในสนามกีฬา ทางเท้า หรือที่โล่งซึ่งไม่จำเป็นต้องกำหนดทางวิ่ง ข้างถนน หรือในซอยรอบ ๆ สนามโรงเรียน เป็นต้น ไม่ควรรู้สึกอายที่เป็นเป้าสายตาของผู้อื่นในขณะที่วิ่งใช้**เครื่องหมายของสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ติดกับเสื้อยืด เพื่อให้ทราบว่าท่านได้ปฏิบัติตามหลักการของสมาคม** เครื่องหมายนี้จะทำให้ผู้อื่นได้เข้าใจ และก็คงอยากที่จะเป็นสมาชิกเหมือนท่านบ้าง

สนามหญ้าที่เป็นพื้นที่เรียบนั้นเหมาะแก่การวิ่งสำหรับผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ดีกว่าพื้นคอนกรีต ซึ่งผู้ฝึกจะต้องมีอาการปวดเมื่อยในขณะแรกเริ่ม แต่อย่าให้การหาสนามหญ้าหรือพื้นที่นุ่มไม่ได้นั้นเป็นเหตุให้ผัดผ่อนการที่จะฝึกเพื่อสุขภาพได้ พื้นที่ที่ไม่เรียบนักถ้าได้ใช้รองเท้าที่มีความยืดหยุ่นพอ ก็จะช่วยรองรับและบรรเทาในการวิ่งบนผิวพื้นเช่นนั้นได้ ขอให้พยายามเพิ่มการปฏิบัติตามที่ได้แนะนำมาแล้วแต่ต้น

การวิ่งในลู่ในสนามซ้อมหรือสนามกีฬานั้น ทุกท่านก็คำนวณหาระยะทางที่จะวิ่งได้โดยง่าย แต่สถานที่ ๆ ไม่อาจหาระยะทางที่จะวิ่งได้นั้นก็ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้มาตรการในการวัดระยะ เพื่อทำตารางวิ่งโดยละเอียด ในวันที่อากาศปรวนแปรหรือร้อนจัด หรือในขณะที่ท่านอยู่ในการเดินทาง และไม่รู้จักถนนหนทาง ท่านอาจวิ่งออกกำลังกายได้โดยการวิ่งเหยาะ ๆ

รอบห้องนอนหรือห้องนอนในโรงแรม หรือโดยการถีบจักรยานอยู่กับที่ในโรงรถ ในห้องนั่งเล่นขณะที่กำลังดูข่าวในโทรทัศน์ หรือฟังเพลง การวิ่งเหยาะ ๆ ในร่มมีข้อดีอยู่ ๒ ประการด้วยกัน คือ

๑. ปลอดภัยจากพายุฝน และแสงอาทิตย์ที่แผดเผาในตอนกลางวัน ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้จากการวิ่งกลางแจ้ง

๒. ไม่เกิดความรู้สึก โดยเป็นเป้าสายตาแก่ผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม การวิ่งอยู่กับที่ต้องปฏิบัตินานกว่าเพื่อจะได้ผลเช่นการวิ่งกลางแจ้ง ผู้ที่ฝึกด้วยวิธีวิ่งอยู่กับที่ควรใช้อัตรา :– ๗๐–๘๐ ครั้งต่อนาที โดยนับจำนวนครั้งจากขาที่แตะพื้นเพียงข้างเดียว (จะเป็นข้างซ้ายหรือข้างขวาก็ได้) การวิ่งออกกำลังกายรอบ ๆ ห้อง เป็นการช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อสะโพกดีกว่าการวิ่งอยู่กับที่ และเป็นการช่วยในการเคลื่อนไหวตัวอีกด้วย แต่ถ้าเป็นไปได้ในบางครั้งควรวิ่งกลางแจ้งซึ่งน่าสนใจกว่าอยู่แล้ว และบ่อยครั้งจะทำให้เกิดความอยากวิ่งกลางแจ้งมากขึ้นเพื่อรักษาสุขภาพในสภาพที่ต่างกัน

ข. อุปกรณ์ที่ใช้

ควรใช้เสื้อผ้าที่โปร่งเบาสำหรับฤดูร้อน และเสื้อผ้าที่ค่อนข้างจะหลวม และให้ความอบอุ่นเพียงพอสำหรับในฤดูหนาว เสื้อที่ทำด้วยยางหรือเสื้อพลาสติค ไม่สมควรจะนำมาใช้

เพราะทำให้เหงื่อภายในร่างกายระเหยได้ช้าลง และยังป้องกันให้ร่างกายลดอุณหภูมิช้าลงด้วย แต่ในหลายกรณีเสื้อผ้าชนิดที่ทำด้วยยางหรือพลาสติคนี้ ได้รับการแนะนำให้ใช้สำหรับพวกที่ต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งมีปัญหายุ่งยากในเรื่องการลดความร้อนในตัวอยู่แล้ว ถุงเท้าควรเป็นชนิดอ่อนนุ่ม ซึมซับได้ดี สรวมได้พอดีและไม่หนานัก รองเท้าที่ใช้ควรจะสรวมได้พอดี เป็นชนิดมีพื้นรองหนา ๆ หรือเป็นชนิดพื้นรองด้วยฟองน้ำ พอเหมาะกับรูปเท้าและพื้นงอได้โดยสะดวก อาจเป็นพื้นลูกคลื่น รองเท้าสำหรับเล่นเทนนิสที่มีราคาถูกจะทำให้เกิดอุปสรรคและเจ็บเท้าในการวิ่งออกกำลังกาย รองเท้าที่ยืดหยุ่นแนบพอดีกับเท้าและพื้นไม่ลื่น จะมีประโยชน์ในการวิ่งบนพื้นที่แข็ง ชนิดและแบบของรองเท้าอาจจะพอเหมาะกับบางท่าน ซึ่งการเลือกนี้ขึ้นลงอยู่กับวิธีที่จะวิ่ง วิ่งน้อยหรือมาก และพื้นที่ ๆ จะวิ่ง การแนะนำโดยทั่วไปนั้น รองเท้าต้องสรวมได้พอเหมาะ ยืดหยุ่นมีฟองน้ำ และพื้นเป็นลูกคลื่น ส้นแข็งพอสมควร และมีรองอุ้งเท้าด้วยยิ่งดี รองเท้านั้นควรกระชับกับรูปเท้า ถึงแม้ราคาจะแพงขึ้นเล็กน้อย แต่สำหรับการจัดหาแค่รองเท้าเพียงคู่เดียวก็ไม่น่าที่จะเสียดายในการใช้จ่ายนี้

ฌ. การจัดโปรแกรมในการวิ่งในสภาพต่าง ๆ กัน

การเปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิบัติ การวิ่งเร็ว วิ่งเหยาะ หรือเดินเพื่อสร้าง หรือคงไว้ซึ่งสุขภาพตามระดับที่ต้องการ อาจเป็นเรื่องชนิดไม่น่าคิดอ่านจะปฏิบัติสำหรับบางท่านก็ได้ ทั้งนี้

คำว่า "วิ่งเหยาะ" นั้นอาจถือเป็นการทำที่น่าเบื่อหน่าย นี่เป็นเรื่องที่เข้าใจผิด ซึ่งบางท่านอาจคิดเป็นงานเป็นการจนเกินไป ในครั้งคราวที่จะปฏิบัติการเปลี่ยนอัตราในการวิ่ง ก็เท่ากับเป็นการช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงจากที่เคยชินต่อการปฏิบัติไปในตัวอยู่แล้ว อากาศที่เปลี่ยนตามฤดูนั้นทำให้สถานที่บางแห่งในประเทศนั้น ๆ น่าอยู่ยิ่งขึ้น การวิ่งกลางแจ้งก็เช่นกัน เป็นครั้งคราวก็ควรให้มีการวิ่งผ่านสถานที่ต่าง ๆ กัน เช่น ชายทะเล ริมแม่น้ำ ในสวนพฤกษชาติ หรือไม่ก็สถานที่แห่งต่าง ๆ กันในเมืองนี้เอง สถานที่เหล่านี้อาจอยู่ไม่ไกลนัก ทั้งนี้ทางสมาคมซึ่งเพิ่งก่อตั้งเมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๑๖ ก็กำลังจัดหาสถานที่และรวบรวมขึ้นบัญชีไว้เพื่อแนะนำให้แก่สมาชิกในโอกาสต่อไป หากมีผู้ใดที่ต้องการจะเสนอแนะหาสถานที่ที่น่าสนใจแก่การวิ่งก็ดี หรือเพียงแค่เสนอสถานที่ที่อาจให้สมาชิกในที่อาศัยอยู่ใกล้เคียง ได้มีโอกาสใช้เป็นสถานที่วิ่งก็ดี ทางสมาคมยินดีที่จะรับดำเนินการ เพื่อให้ได้สถานที่เหล่านั้นมาใช้เพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม สมาชิกของเราบางท่านก็ได้ถือโอกาสวิ่งเหยาะให้เข้ากับทำนองเพลงที่ดังออกมาจากสถานที่ใกล้เคียง แม้ในบางครั้งก็มีวิทยุทรานซิสเตอร์เองและวิ่งให้เข้าจังหวะ เพื่อความเพลิดเพลิน การวิ่งเหยาะกับเพื่อนฝูงหรือในกลุ่ม ซึ่งบางโอกาสก็ได้พูดคุยกันไปพลาง ยิ่งจะทำให้น่าสนุกพร้อมกันไป และยังจะได้กำลังใจจากการวิ่งพร้อมกันไปเป็นกลุ่มอีกด้วย ทั้งนี้จะเป็นการช่วยให้ความตั้งใจในการฝึกเพื่อความคงทนนั้นสัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายโดยง่าย

๓. ไม่ใช่เป็นของง่าย

ได้มีการโฆษณาชวนเชื่ออยู่เสมอมาทุก ๆ ปี "แนวทางที่ง่ายที่สุดในการบำรุงรักษาสุขภาพ" ได้มีการกล่าวกันอย่างน่าทึ่งทีเดียวว่าจะได้ผลทันทีในการที่ปฏิบัติตามคำแนะนำซึ่งใช้เวลาอันสั้นและแทบจะไม่ต้องออกแรงเลย เหล่านี้เป็นเรื่องที่ปราศจากเหตุผลทั้งนั้น สรุปแล้วเป็นเรื่องซึ่งได้สุขภาพมาโดยแทบไม่ต้องออกกำลังเลย เรื่องนี้ไม่มีความจริงแม้แต่น้อย ถ้าผู้ใดมาเสนอข้อปฏิบัติหรือวิธีง่าย ๆ เพื่อจะได้มาซึ่งสุขภาพและความคงทนที่ไม่ต้องใช้เวลา หรือแทบไม่ได้ออกกำลังเลย ขอให้จงระวังไว้ ไม่มีทางอย่างอื่นที่จะสร้างสุขภาพโดยที่ไม่ต้องออกกำลังอย่างแท้จริง

การเสริมสร้างที่สำคัญดังกล่าวนี้ เป้าหมายคือระบบหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งไม่ใช่ความแข็งแรงทางกล้ามเนื้อ ระบบของหัวใจและปอดเปรียบเสมือนลำธารที่หล่อเลี้ยงชีวิตของเรา ซึ่งเป็นเครื่องกลไกที่ทำงานตลอดเวลาไม่ว่าขณะพักผ่อน หรือทำงาน การมีอายุยืนจึงขึ้นอยู่กับการปฏิบัติงานและประสิทธิภาพของระบบ แม้ว่าการยกน้ำหนัก การเงยคางขึ้นลง – การนั่ง – ยืน ขึ้นลง และการดันตัวขึ้นลงตามแนวราบ เป็นการดีสำหรับผู้ที่เพิ่มการปฏิบัติทีละน้อยก็ตาม แต่ส่วนมากแล้วจะฝึกกันอย่างหักโหมเสมอ บ่อยครั้งทีเดียวที่การหายใจจะอยู่ภายใต้การอัดความดันในปอด ซึ่งการปฏิบัติเหล่านี้ไม่เป็นผลดีต่อการไหลเวียนเลือดตามปรกติ และการทำงานของหัวใจ อย่างไร

ก็ตาม ถ้าได้มีการปฏิบัติโดยถูกต้อง การออกกำลังเหล่านี้และการทำกายบริหารแบบอื่นๆก็มีประโยชน์ไม่น้อยต่อสุขภาพ ในการที่เน้นถึงการวิ่งออกกำลังกาย เรามิได้มีความตั้งใจที่จะแสดงให้เห็นว่า การวิ่งออกกำลังกายนั้นเป็นวิธีเดียวที่ถูกต้อง ปัญหาใหญ่ของประเทศเราก็คือ ความจริงที่ว่า ประชาชนส่วนใหญ่ทอดทิ้งการออกกำลังกายกันไปเลย ทางสมาคมจึงได้พยายามที่จะกระตุ้นท่านเหล่านี้ ให้กระทำบางสิ่งบางอย่าง ในทางที่จะออกกำลังกายเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ "ถ้าท่านสามารถจะหาเวลาได้สำหรับการออกกำลังกายชนิดหนึ่งชนิดใดให้เป็นแบบแอโรบิคส์ จะช่วยเสริมสร้างความคงทนให้แก่ปอดและหัวใจ และทำให้มีการไหลเวียนเลือดดีขึ้น" การเดิน, การวิ่งเหยาะ ๆ, การวิ่ง (ตามกำลังความสามารถจะอำนวยให้) เป็นวิธีธรรมดาที่สุดของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคส์ ถ้าเปรียบเทียบกันแล้ว เวลา, พลังงาน และเงินทองที่ใช้จ่ายในการปฏิบัติเพื่อฝึกความคงทนของหัวใจและปอดนั้น มาจากการออกกำลังกายประเภทนี้มากกว่าประเภทอื่น ๆ

เมื่อภายหลังที่ได้มีสุขภาพที่แข็งแรงแล้ว ก็อาจมีคำถามเกิดขึ้นว่า "เราควรออกกำลังต่อไปถึงขั้นไหนกันแน่ ถึงระดับไหนที่นับได้ว่าดีพอแล้ว" ถึงขั้นนี้แล้ว ท่านควรตัดสินใจเองว่าต้องการแค่ ๒๐ นาทีของการเดินเร็วต่อวันตามตารางที่ได้แนะนำไว้ หรือจะค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อยจนถึงขั้นวิ่งเหยาะ ๒๐ – ๓๐ – ๔๐ นาทีทุก ๆ วัน หรือเทียบเท่าขั้นนี้ในการออก

กำลังกายแบบแอโรบิคส์ชนิดอื่น ๆ การตัดสินใจจะขึ้นอยู่กับอายุและความรู้สึกของแต่ละบุคคล เป้าหมายที่กำหนดไว้ เวลาที่จะแบ่งได้ในการปฏิบัติ และความกระตือรือร้น จะนำทางให้แก่ตัวท่านเองด้วยความรู้สึกของท่าน ด้วยพลังงานที่มีอยู่ตามเวลาที่ท่านว่าง และตามความปรารถนาที่จะมุ่งให้ได้ซึ่งความสำเร็จของท่าน

๔. สรุป

ก. ข้อแนะนำ

๑. จงตรวจร่างกายจากนายแพทย์ก่อนที่จะเริ่มการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความคงทนของสุขภาพ

๒. เริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน โดยค่อย ๆ เพิ่มการปฏิบัติขึ้น ถ้าอยู่ในพวกผู้ที่มีอายุราว ๕๐ ปีขึ้นไป และเรื่อการออกกำลังกายมานานปี จงรักษาระดับแค่เดินออกกำลังกายเท่านั้น จนกว่าจะได้รับการอนุญาตจากนายแพทย์ก่อนที่จะเพิ่มการปฏิบัติให้หนักไปกว่าการเดินเพื่อการออกกำลังกาย

๓. อย่าวิ่งก้าวกระโดดโดยใช้ปลายเท้า ให้ส้นเท้าลงพื้นเสียก่อน ภายในเสี้ยววินาทีโยกตัวไปข้างหน้าและน้ำหนักลงบนปลายเท้า หรือวิ่งเหยาะแบบเต็มผ่าเท้าโดยก้าวช้า ๆ ช่วงสั้นแบบสืบเท้าค่อย ๆ เคลื่อนตัวไป "ลงเต็มผ่าเท้าก่อน เพียงแต่เคลื่อนตัวไปข้างหน้าด้วยการสืบเท้าเท่านั้น"

๔. หลีกเลี่ยงจากการออกกำลังกายอย่างหักโหมเป็นพัก ๆ แม้จะเป็นการเว้นหลายวันต่อครั้งก็ตาม การหักโหมในระยะที่ห่างกันนาน ๆ นั้นเป็นการเสี่ยงต่ออันตราย จงกำหนดเวลาการปฏิบัติให้สม่ำเสมอเช่นเดียวกับเวลาอาหารของท่าน

๕. หลีกเลี่ยงจากการปฏิบัติที่ให้เกิดความเมื่อยล้าเกินกว่า ๒ ชั่วโมง โดยการลดปริมาณการออกกำลังกาย จนกระทั่งมีความคงทนเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายทีละน้อยเสียก่อน ถ้าเกิดอาการเมื่อยล้า, หายใจไม่ค่อยทัน หรือถ้าท่านอ่อนแอ, หน้าซีด, เป็นลม ต้องปรึกษานายแพทย์ทันที

๖. อย่าดื่มเหล้า หรือแอลกอฮอล์ทุกชนิดก่อนออกกำลังกาย

๗. การติดบุหรี่ จะตัดหนทางในการบรรลุถึงการมีสุขภาพแข็งแรงในระดับสูง การติดตามฝึกซ้อมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจากการวิ่งออกกำลังกายอาจจะช่วยให้ท่านเลิกสูบบุหรี่ได้

๘. อาการปวดหัว และเป็นลมหลังจากการออกกำลังกายอาจเนื่องมาจากเลือดที่ไปเลี้ยงสมองไม่ทันหรือน้อยไป ซึ่งเกิดจากการที่เลือดถูกแบ่งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่กำลังผ่อนคลายตามส่วนต่าง ๆ ที่ต่ำกว่า

คำแนะนำ : จงเดินช้า ๆ หลังจากการออกกำลังกายเพื่อลดความเหน็ดเหนื่อยลง จากนั้นก็ผ่อนคลายร่างกายโดยการนอนลงราบ ๆ และยกขาทั้งสองขึ้น ถ้าเกิดปวดศีรษะหรือเป็นลมภายหลังการออกกำลังกาย ต้องปรึกษาแพทย์โดยทันที

๙. ถ้าหากมีการปวดหน้าอกภายหลังหรือขณะที่ออกกำลังกาย จงลดตารางการออกกำลังกายทันที และปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายในระดับเดิมอีก หรือหากเกิดหายใจไม่ทันขึ้นบ่อยครั้ง หรืออัตราการเต้นของหัวใจไม่เป็นไปตามปรกติ ก็จำต้องปรึกษาแพทย์ทันทีเช่นกัน

๑๐. อย่าจบการวิ่งออกกำลังกายด้วยการเร่งความเร็วเต็มที่ การกระทำเช่นนี้จะทำให้หัวใจทำงานมากเกินไปสำหรับผู้มีอายุกลางคนขึ้นไป

๑๑. อย่าหยุดการวิ่งออกกำลังกายทันทีทันใด และพักโดยการนั่งหรือนอนลงทันที ควรใช้เวลาผ่อนคลายประมาณ ๕–๘ นาที ในการเดินหรือวิ่งเหยาะ ๆ อย่างช้า ๆ สลับกันไปอย่างละ ๒๐ ก้าวเพื่อเป็นการลดการปฏิบัติลงทีละน้อย ร่างกายของคนเราทนต่อความค่อย ๆ เป็นค่อยๆไปได้ดีกว่าการเปลี่ยนแปลงโดยทันทีทันใด

๑๒. จงอย่าดื่มน้ำเย็นทันที หลังจากหยุดการวิ่งออกกำลังกายอย่างหนัก จงให้ร่างกายผ่อนคลายลงเสียก่อน ให้ความร้อนในร่างกายลดลง และควรอาบน้ำอุ่นโดยเพิ่มความเย็นขึ้นทีละน้อย ถ้าอากาศเย็นหรือหนาว

๑๓. หลีกเลี่ยงจากการนอนดึก การนอนหลับจะเป็นยาบำรุงกำลังที่ดีที่สุด

๑๔. จงป้องกันเท้าของท่านขณะวิ่งออกกำลังกาย โดยใช้รองเท้าและถุงเท้าที่เหมาะสม

๑๕. โปรดจำข้อที่ได้เตือนไว้ ให้ปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ ให้มีความอดทนในการที่จะปฏิบัติให้เป็นกิจวัตร และในการที่ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณในการปฏิบัติตามกำลังความสามารถของแต่ละท่าน

ข. คุณประโยชน์

ผลดีที่จะได้รับจากการวิ่งออกกำลังกาย คือ

- ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น
- ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และเพิ่มความแข็งแรงแก่หัวใจและปอด
- เสริมสร้างความคงทน ความแข็งแรง ลดความเมื่อยล้า และทำให้พ้นจากการเหน็ดเหนื่อยและอ่อนเพลีย
- ลดไขมันในเส้นเลือด
- เป็นการช่วยในการลดน้ำหนัก ถ้าปฏิบัติพร้อมกับการจำกัดอาหาร

– ลดความตึงเครียดทางจิตใจ และความกระวนกระวาย

คำถามที่ได้มีมามากมายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการป้องกันการเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจซึ่งยังไม่มีคำตอบแน่ชัดลงไปทีเดียว อย่างน้อยผู้ที่วิ่งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือผู้ที่ปฏิบัติตามหนังสือแนะนำนี้เกิดมีความรู้สึกที่ดีขึ้น บุคคลิกภาพและปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้ฉับไวขึ้น เมื่อเทียบกับขณะที่ยังไม่ได้เริ่มการออกกำลังเพื่อสุขภาพนี้

๕. การหาตัวเลข อัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อฝึกให้เกิดความคงทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด

ตารางอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้โดย สมาชิกสมาคมนักวิ่งของสหรัฐ

หญิง

อายุ	ต่ำสุด	พอเหมาะที่สุด	สูงสุด
๒๕	๑๓๐	๑๕๗	๑๘๕
๓๐	๑๒๖	๑๕๓	๑๘๐
๓๕	๑๒๓	๑๔๙	๑๗๕
๔๐	๑๑๙	๑๔๕	๑๗๐
๔๕	๑๑๖	๑๔๐	๑๖๕

อายุ	**ต่ำสุด**	**พอเหมาะที่สุด**	**สูงสุด**
๕๐	๑๑๒	๑๓๖	๑๖๐
๕๕	๑๐๙	๑๓๒	๑๕๕
๖๐	๑๐๕	๑๒๘	๑๕๐
๖๕	๑๐๒	๑๒๓	๑๔๕

ชาย

๒๕	๑๓๗	๑๖๖	๑๙๕
๓๐	๑๓๓	๑๖๒	๑๙๐
๓๕	๑๓๐	๑๕๗	๑๘๕
๔๐	๑๒๖	๑๕๓	๑๘๐
๔๕	๑๒๓	๑๔๙	๑๗๕
๕๐	๑๑๙	๑๔๕	๑๗๐
๕๕	๑๑๖	๑๔๐	๑๖๕
๖๐	๑๑๒	๑๓๖	๑๖๐
๖๕	๑๐๙	๑๓๒	๑๕๕

ถ้าท่านรู้ตัวเลขอัตราการเต้นของหัวใจที่ปลอดภัยสำหรับท่าน และบรรลุถึงเป้าหมายของการฝึกออกกำลังกาย ท่านจะปฏิบัติอย่างได้ผลทีเดียว วิธีหาตัวเลขนั้น มีสูตรดังต่อไปนี้ :—

ตั้งด้วยตัวเลข ๒๒๐

ลบด้วยอายุของท่าน

ตัวเลขนี้คือ อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงสุดที่หัวใจของท่านจะพึงปฏิบัติงานได้เสร็จแล้ว

ก) คูณด้วย .๗๕ สำหรับผู้ที่ฝึกวิ่งเป็นประจำ

ข) คูณด้วย .๗๐ สำหรับทุกๆท่าน

ค) คูณด้วย .๖๕ – ถ้าท่านสูบบุหรี่เกินกว่า ๔ มวนต่อวัน
– หรือน้ำหนักเกินถึง ๒๐ ปอนด์ กว่าน้ำหนักที่ควร ตามความสูงของแต่ละท่าน

ตัวเลขที่ได้ จะเป็นอัตราการเต้นของหัวใจที่สูงพอที่จะก่อให้เกิดความอดทนของระบบการหายใจและไหลเวียนเลือด

หารตัวเลขนี้ด้วย ๔

ตัวเลขนี้ คือ อัตราการเต้นของหัวใจใน ๑๕ วินาที

คือ ตัวเลขเป้าหมายในการฝึกอย่างปลอดภัยของท่าน ซึ่งจะให้ผลในการก่อให้เกิดความคงทนของหัวใจและปอด

ท่านควรจับและตรวจอัตราการเต้นของหัวใจของท่านบ่อยครั้ง เมื่อท่านเริ่มฝึกเพื่อออกกำลังกาย และให้รักษาอัตรานี้ไว้โดยไม่ให้ผิดไปจากตัวเลขนี้มากหรือน้อยก็ตาม กว่าอัตรา ๒–๓ ครั้งใน ๑๕ วินาที

ถ้าท่านจับอัตราการเต้นของหัวใจของท่านเองสูงกว่าตัวเลขนี้มากเกินไป หัวใจของท่านกำลังทำงานหนักมากเกินไป ถ้าต่ำกว่าตัวเลขนี้มาก หัวใจและปอดของท่านไม่ได้ทำงานมากพอที่จะได้ความคงทนของปอดและหัวใจ ถึงแม้ว่า กล้ามเนื้อ

ขา น่อง สะโพก จะเกิดความเมื่อยล้าก็ตาม (ข้อ ๕ นี้แปลจาก "Jogger" Newsletter ของ NJA (USA) ฉบับ 3 April 77)

๖. วัตถุประสงค์ของสมาคม

๑. หาวิธีป้องกันความเสื่อมโทรมทางสุขภาพ

๒. แนะนำวิธีให้เกิดอารมณ์เพลิดเพลิน และสนุกไปกับการวิ่งเพื่อออกกำลังกาย

๓. ส่งเสริมการวิ่งเพื่อสุขภาพตามหลักวิชาโดยผู้เชี่ยวชาญทางกายวิภาค ให้แพร่หลายทั่วราชอาณาจักร

๔. ส่งเสริมให้เกิดกิจการในการวิ่ง รักษาความนิยมและคุณค่าของการวิ่งในระหว่างพวกนักวิ่งเพื่อสุขภาพด้วยกัน

๕. ให้มีการสื่อสารระหว่างนักวิ่งโดยผ่านหนังสือของสมาคมฯ

๖. ตั้งมาตรฐานสำหรับการฝึกวิ่ง และให้ข้อแนะนำที่ถูกที่ควร เพื่อความปลอยภัยของทุก ๆ ท่านตามระดับสุขภาพที่แตกต่างกัน

๗. ให้ความเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิ่ง และในเวลาเดียวกัน ให้มีข้อสังเกตที่จะต้องระมัดระวังสำหรับผู้ที่เรื้อรังทางสุขภาพ

๘. ปฏิบัติหน้าที่เป็นศูนย์กลางที่จะเก็บตัวเลข สถิติทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการวิ่ง ซึ่งสามารถจะใช้ตัวเลขเหล่านี้ป้อนเข้าเครื่อง Computer เพื่อค้นคว้าเมื่อเวลาผ่านไปเป็นนานปี

๙. ปฏิบัติหน้าที่เป็นศูนย์ตอบคำถามทั้งหลายที่เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ

๑๐. ให้ทุนในการค้นคว้าทางหลักวิชาของการออกกำลังกาย พร้อมทั้งในทางเทคนิคที่จะเพิ่มประสิทธิภาพของมนุษย์ชนในวิถีทางที่ปลอดภัย และในการรักษาสุขภาพ ความแข็งแรง และพลานามัย

๑๑. หาข้อแนะนำจากแพทย์ผู้ชำนาญการ เพื่อปรับปรุงความมุ่งหมาย มาตรฐานและข้อแนะนำต่าง ๆ ของสมาคม

๑๒. ส่งเสริม และหาทางช่วยเหลือ นักวิ่งในกลุ่มต่าง ๆ ให้ได้มีสถานที่วิ่ง สนามวิ่ง และอื่น ๆ เป็นต้น วัดระยะทางวิ่ง ทำตารางจุดแอโรบิคส์ ฯลฯ

๑๓. ส่งเสริมความสามัคคีระหว่างหมู่คณะนักวิ่งด้วยกัน เพื่อให้สนับสนุนซึ่งกันและกันทางด้านความรู้ การหาสถานที่ และการปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกันตามความมุ่งหมายของสมาคม ทั้งนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง

๗. การทดสอบ ๑๒ นาที โดย ดร. คุปเปอร์

(Kenneth H. Cooper, M.D.)

การทดสอบ ๑๒ นาที สำหรับบุรุษ

ลำดับขั้นตอนความสมบูรณ์ของร่างกาย

	อายุต่ำกว่า ๓๐	๓๐–๓๙	๔๐–๔๙	๕๐+
ขั้น ๑ เลวมาก	<๑.๐	<.๙๕	<.๘๕	<.๘๐
ขั้น ๒ เลว	๑.๐–๑.๒๔	.๙๕–๑.๑๔	.๘๕–๑.๐๔	.๘๐–.๙๙
ขั้น ๓ พอใช้	๑.๒๕–๑.๔๙	๑.๑๕–๑.๓๙	๑.๐๕–๑.๒๙	๑.๐–๑.๒๔
ขั้น ๔ ดี	๑.๕๐–๑.๗๔	๑.๔๐–๑.๖๔	๑.๓๐–๑.๕๔	๑.๒๕–๑.๔๙
ขั้น ๕ ดีมาก	๑.๗๕	๑.๖๕	๑.๕๕	๑.๕๐

<๑.๐ หมายถึงน้อยกว่า ๑.๐ ไมล์

การทดสอบ ๑๒ นาที สำหรับสตรี

ลำดับขั้นตอนความสมบูรณ์ของร่างกาย

	อายุต่ำกว่า ๓๐	๓๐–๓๙	๔๐–๔๙	๕๐
ขั้น ๑ เลวมาก	<.๙๕	<.๘๕	<.๗๕	<.๖๕
ขั้น ๒ เลว	.๙๕–๑.๑๔	.๘๕–๑.๐๔	.๗๕–.๙๕	.๖๕–.๘๔
ขั้น ๓ พอใช้	๑.๑๕–๑.๓๔	๑.๐๕–๑.๒๔	.๙๕–๑.๑๔	.๘๕–๑.๐๔
ขั้น ๔ ดี	๑.๓๕–๑.๖๔	๑.๒๕–๑.๕๔	๑.๑๕–๑.๔๔	๑.๐๕–๑.๓๔
ขั้น ๕ ดีมาก	๑.๖๕	๑.๕๕	๑.๔๕	๑.๓๕

<.๙๕ หมายถึงน้อยกว่า .๙๕ ไมล์

๘. จุดคะแนนสำหรับการเดิน และวิ่งตามระยะและเวลาต่าง ๆ

๑.๐ ไมล์ (๑.๖๐๐ กิโลเมตร)	จุดคะแนน
๑๙.๕๙–๑๔.๓๐ นาที	๑
๑๔.๒๙–๑๒.๐๐ นาที	๒
๑๑.๕๙–๑๐.๐๐ นาที	๓
๙.๕๙– ๘.๐๐ นาที	๔
๗.๕๙– ๖.๓๑ นาที	๕
๖.๓๐– ๕.๔๕ นาที	๖
ต่ำกว่า ๕.๔๕ นาที	๗

๒.๐ ไมล์ (๓,๒๐๐ กิโลเมตร)	จุดคะแนน
๔๐.๐๐ นาที หรือมากกว่า	๑
๓๙.๕๙–๒๙.๐๐ นาที	๒
๒๘.๕๙–๒๔.๐๐ นาที	๔
๒๓.๕๙–๒๐.๐๐ นาที	๖
๑๙.๕๙–๑๖.๐๐ นาที	๘
๑๕.๕๙–๑๓.๐๐ นาที	๑๐
๑๒.๕๙–๑๑.๓๐ นาที	๑๒
ต่ำกว่า ๑๑.๓๐ นาที	๑๔

๓.๐ ไมล์ (๔.๘ กิโลเมตร)	จุดคะแนน
๑ ชั่วโมง หรือมากกว่า	๑ ๑/๒
๕๙.๕๙–๔๓.๓๐ นาที	๓

๓.๐ ไมล์ (๔.๘ กิโลเมตร) ต่อ	จุดคะแนน
๔๓.๒๙–๓๖.๐๐ นาที	๖
๓๕.๕๙–๒๔.๐๐ นาที	๙
๒๙.๕๙–๒๔.๐๐ นาที	๑๒
๒๓.๕๙–๑๙.๓๐ นาที	๑๕
๑๙.๒๙–๑๗.๑๕ นาที	๑๘
ต่ำกว่า ๑๗.๑๕ นาที	๒๑

๔.๐ ไมล์ (๖.๔กิโลเมตร)	จุดคะแนน
๑ ชั่วโมง ๒๐.๐๐ นาที หรือมากกว่า	๒
๑ ชั่วโมง ๑๙.๕๙–๕๘.๐๐ นาที	๔
๕๗.๕๙–๔๘.๐๐ นาที	๘
๔๗.๕๙–๔๐.๐๐ นาที	๑๒
๓๙.๕๙–๓๒.๐๐ นาที	๑๖
๓๑.๕๙–๒๖.๐๐ นาที	๒๐
๒๕.๕๙–๒๓.๐๐ นาที	๒๔
ต่ำกว่า ๒๓.๐๐ นาที	๒๘

๕.๐ ไมล์ (๘.๐ กิโลเมตร)	จุดคะแนน
๑ ชั่วโมง ๔๐.๐๐ นาที หรือมากกว่า	๒ ๑/๒
๑ ชั่วโมง ๓๙.๕๙–๑ ชั่วโมง ๑๒.๓๐ นาที	๕
๑ ชั่วโมง ๑๒.๒๙–๑ ชั่วโมง	๑๐
๕๙.๕๙–๕๐.๐๐ นาที	๑๕
๔๙.๕๙–๔๐.๐๐ นาที	๒๐

๕.๐ ไมล์ (๘.๐ กิโลเมตร) ต่อ	จุดคะแนน
๓๙.๕๙–๓๒.๓๐ นาที	๒๕
๓๒.๒๙–๒๘.๔๕ นาที	๓๐
ต่ำกว่า ๒๘,๔๕ นาที	๓๕

๑๐.๐ ไมล์ (๑๖.๐ กิโลเมตร)	จุดคะแนน
๓ ชั่วโมง ๒๐.๐๐ นาที หรือมากกว่า	๕
๓ ชั่วโมง ๑๙.๕๙–๒ ชั่วโมง ๒๕.๐๐ นาที	๑๐
๒ ชั่วโมง ๒๔.๕๙–๒ ชั่วโมง	๒๐
๑ ชั่วโมง ๕๙.๕๙–๑ ชั่วโมง ๔๐.๐๐ นาที	๓๐
๑ ชั่วโมง ๓๙.๕๙–๑ ชั่วโมง ๒๐.๐๐ นาที	๔๐
๑ ชั่วโมง ๑๙.๕๙–๑ ชั่วโมง ๕.๐๐ นาที	๕๐
๑ ชั่วโมง ๔.๕๙–๕๗.๓๐ นาที	๖๐
ต่ำกว่า ๕๗.๓๐ นาที	๗๐

๑๕.๐ ไมล์ (๒๔.๐ กิโลเมตร)	จุดคะแนน
๓ ชั่วโมง ๓๗.๒๘ นาที–๓ ชั่วโมง	๓๐
๒ ชั่วโมง ๕๙.๕๙–๒ ชั่วโมง ๓๐,๐๐ นาที	๔๕
๒ ชั่วโมง ๒๙.๕๙–๒ ชั่วโมง	๖๐
๑ ชั่วโมง ๕๙.๕๙–๑ ชั่วโมง ๓๗.๓๐ นาที	๗๕
ต่ำกว่า ๑ ชั่วโมง ๓๗.๓๐ นาที	๙๐

๒๐.๐ ไมล์ (๓๒.๐กิโลเมตร)	จุดคะแนน
๔ ชั่วโมง ๔๙.๕๙ นาที–๔ ชั่วโมง	๔๐
๓ ชั่วโมง ๕๙.๕๙–๓ ชั่วโมง ๒๐.๐๐ นาที	๖๐
๓ ชั่วโมง ๑๙.๕๙–๒ ชั่วโมง ๔๐.๐๐ นาที	๘๐

๒๐.๐ ไมล์ (๓๒.๐ กิโลเมตร) ต่อ	จุดคะแนน
๒ ชั่วโมง ๓๙.๕๙–๒ ชั่วโมง ๑๐.๐๐ นาที	๑๐๐
ต่ำกว่า ๒ ชั่วโมง ๑๐.๐๐ นาที	๑๒๐

๒๕.๐ ไมล์ (๔๐.๐ กิโลเมตร)	จุดคะแนน
๖ ชั่วโมง ๒.๒๕ นาที–๕ ชั่วโมง	๕๐
๔ ชั่วโมง ๕๙.๕๙–๔ ชั่วโมง ๑๐.๐๐ นาที	๗๕

๒๕.๐ ไมล์ (๔๐.๐ กิโลเมตร) ต่อ	จุดคะแนน
๔ ชั่วโมง ๙.๕๙–๓ ชั่วโมง ๒๐.๐๐ นาที	๑๐๐
๓ ชั่วโมง ๑๙.๕๙–๒ ชั่วโมง ๔๒.๓๐ นาที	๑๒๕
ต่ำกว่า ๒ ชั่วโมง ๔๒.๓๐ นาที	๑๕๐

๙. ตารางแสดงน้ำหนักและจำนวนแคลอรี่ต้องการต่อวัน

ตารางแสดงน้ำหนักและจำนวนแคลอรี่ต้องการต่อวัน

สำหรับบุรุษที่มีอายุตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป			สำหรับสตรีที่มีอายุตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป	
น้ำหนัก	จำนวนแคลอรี่ ต้องการต่อวัน	ส่วนสูง	น้ำหนัก	จำนวนแคลอรี่ ต้องการต่อวัน
๑๐๕–๑๑๐	๑,๓๒๐–๑,๖๕๐	๕'	๙๕–๑๐๐	๑,๒๐๐–๑,๕๐๐
๑๐๕–๑๑๕	๑,๓๙๐–๑,๗๓๕	๕' ๑"	๙๕–๑๐๕	๑,๒๖๐–๑,๕๗๕
๑๑๐–๑๒๑	๑,๔๕๐–๑,๘๑๕	๕' ๒"	๑๐๐–๑๑๐	๑,๓๒๐–๑,๖๕๐
๑๑๓–๑๒๖	๑,๕๒๐–๑,๙๐๐	๕' ๓"	๑๐๓–๑๑๕	๑,๓๘๐–๑,๗๒๕
๑๒๐–๑๓๒	๑,๕๘๕–๑,๙๘๐	๕' ๔"	๑๐๘–๑๒๐	๑,๔๔๐–๑,๘๐๐

น้ำหนัก	จำนวนแคลอรี่ต้องการต่อวัน	ส่วนสูง	น้ำหนัก	จำนวนแคลอรี่ต้องการต่อวัน
๑๒๓–๑๓๗	๑,๖๕๐–๒,๐๖๕	๕' ๕"	๑๑๒–๑๒๕	๑,๕๐๐–๑,๘๗๕
๑๓๐–๑๔๓	๑,๗๑๕–๒,๑๔๕	๕' ๖"	๑๑๗–๑๓๐	๑,๕๖๐–๑,๙๕๐
๑๓๓–๑๔๘	๑,๗๘๐–๒,๒๓๐	๕' ๗"	๑๒๑–๑๓๕	๑,๖๒๐–๒,๐๒๕
๑๔๐–๑๕๔	๑,๘๕๐–๒,๓๑๐	๕' ๘"	๑๒๔–๑๔๐	๑.๖๘๐–๒,๑๐๐
๑๔๓–๑๕๙	๑,๙๑๕–๒,๔๐๐	๕' ๙"	๑๓๐–๑๔๕	๑,๗๔๐–๒,๑๗๕
๑๕๐–๑๖๕	๑,๙๘๐–๒,๔๗๕	๕' ๑๐"	๑๓๕–๑๕๐	๑,๘๐๐–๒,๒๕๐
๑๕๓–๑๗๐	๒,๐๔๕–๒,๕๖๐	๕' ๑๑"	๑๔๐–๑๕๕	๑,๘๖๐–๒,๓๒๕
๑๖๐–๑๗๖	๒,๑๑๐–๒,๖๔๐	๖'	๑๔๔–๑๖๐	๑,๙๒๐–๒,๔๐๐
๑๖๓–๑๘๑	๒,๑๘๐–๒,๗๒๕	๖' ๑"	๑๔๘–๑๖๕	๑,๙๘๐–๒,๔๗๕
๑๗๐–๑๘๗	๒,๒๔๕–๒,๘๐๐	๖' ๒"	๑๕๓–๑๗๐	๒,๐๔๐–๒,๕๐๐

บุรุษ อายุ ๒๕ ปีขึ้นไป สูง ๕ ฟุต น้ำหนัก ๑๑๐ ปอนด์ ความสูงจาก ๕ ฟุต ทุกๆ ๑ นิ้ว เพิ่ม ๕ ปอนด์ เป็นน้ำหนักเฉลี่ย (Average Weight) จากนั้น ลบออกประมาณ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ *เป็นน้ำหนักที่ควร* (Ideal weight or desirabie weight) บุรุษที่อายุ ๑๘ ปี ถึง ๒๕ ปี ลด ๑ ปอนด์ ต่ออายุต่ำกว่า ๒๕ ทุกๆ ๑ ปี **ตัวอย่าง** บุรุษอายุ ๒๑ ปี สูง ๕ ฟุต ๑๐ นิ้ว น้ำหนักที่ควร ๑๔๖ ปอนด์ น้ำหนักเฉลี่ย ๑๖๑ ปอนด์

สตรี อายุ ๒๕ ปีขึ้นไป สูง ๕ ฟุต น้ำหนัก ๑๐๐ ปอนด์ ความสูงจาก ๕ ฟุต ทุกๆ ๑ นิ้ว เพิ่ม ๕ ปอนด์ เป็นน้ำหนัก

เฉลี่ย (Average Weight) จากนั้น ลบออกประมาณ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ *เป็นน้ำหนักที่ควร* (Ideal waight or desirable weight) สตรีที่อายุ ๑๘ ถึง ๒๕ ปี ลบ ๑ ปอนด์ ต่ออายุต่ำกว่า ๒๕ ทุกๆ ๑ ปี **ตัวอย่าง** สตรีอายุ ๑๙ สูง ๕ ฟุต ๔ นิ้ว น้ำหนักที่ควร ๑๐๒ ปอนด์ น้ำหนักเฉลี่ย ๑๑๔ ปอนด์

ให้ถือตัวเลขระหว่างน้ำหนักที่ควรและน้ำหนักถัวเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาน้ำหนักของตนเอง

การหาจำนวนแคลอรี่ที่ต้องการต่อวัน

ถ้าท่านต้องการทราบจำนวนแคลอรี่ที่ร่างกายต้องการใช้ต่อน้ำหนักถัวเฉลี่ยต่อวัน ให้เอา ๑๒ ถึง ๑๕ แคลอรี่ต่อปอนด์ คูณด้วยน้ำหนักถัวเฉลี่ย (ตามตารางสำหรับความสูงของท่าน)

ตัวอย่าง ท่านสูง ๕ ฟุต ๕ นิ้ว น้ำหนักเฉลี่ยตามส่วนสูงของท่านคือ ๑๓๗ ปอนด์

๑๓๗ คูณด้วย ๑๒ = ๑,๖๔๔ แคลอรี่

๑๓๗ คูณด้วย ๑๕ = ๒,๐๕๕ แคลอรี่

แคลอรี่ที่ร่างกายของท่านต้องการคือ ๑,๖๔๔–๒,๐๕๕ ต่อวัน

ถ้าน้ำหนักจริงของท่านมากกว่าน้ำหนักถัวเฉลี่ย (ตามตารางสำหรับความสูงของท่าน) มากไปเท่าใด ก็แสดงว่าน้ำหนักตัวของท่านมากเกินไปเท่านั้น **ท่านจะต้องลดปริมาณการ**

กินของท่านให้ต่ำกว่าจำนวนแคลอรี่ต่อวันที่ร่างกายของท่านต้องการ เมื่อจำนวนแคลอรี่ต้องการต่อวันไม่เพียงพอต่อการเผาผลาญในร่างกาย ร่างกายก็จะนำไขมันในร่างกายของท่านมาเผาผลาญชดเชย **นี่คือการลดน้ำหนัก** และในขณะเดียวกันท่านควรเริ่มฝึกการออกกำลังกายทันที เพื่อสร้างระบบคงทนสุขภาพ บุคคลิกภาพ และความฉับไวของท่าน

การนับแคลอรี่ของอาหาร

การนับแคลอรี่ของอาหารและเครื่องดื่ม ตามรายการต่อไปนี้ เป็นเพียงโดยประมาณเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเลขที่แน่นอน แต่พอจะช่วยให้ท่านได้กะประมาณจำนวนอาหาร เครื่องดื่มที่จะบริโภคได้อย่างเหมาะสม

๑. ประเภทเนื้อ และสัตว์ปีก

(เนื้อ และสัตว์ปีกไม่ติดมัน จะมีแคลอรี่ประมาณ ๖๐ แคลอรี่ ต่อ ๑ ออนซ์)

	แคลอรี่
–เบคอนทอดกรอบ ๒ ชิ้นบาง	๙๕
–เนื้อวัว, อบ ไม่มีมัน ๔ ออนซ์	๒๑๐
แฮมเบอร์เก้อ, ไม่ติดมัน ปิ้ง ๔ ออนซ์	๒๔๕
สเต็ก ไม่มีมัน ปิ้ง ๔ ออนซ์	๒๓๕
อเมริกันซีรอยน์ ปิ้ง ย่าง ไม่ติดมัน ๔ ออนซ์	๒๔๕
ติดมัน ๔ ออนซ์	๔๖๓
–ไก่, ไก่งวง ย่าง, ปิ้ง ๓ ออนซ์	๑๘๐

	แคลอรี่
– ไส้กรอกเยอรมัน ชิ้นขนาดกลาง	๑๕๕
– แฮม รมควัน ๓ ออนซ์	๒๙๐
แฮมกระป๋อง ไม่มีมัน ๒ ออนซ์	๑๗๐
– เนื้อแกะ ไม่มีมัน ปิ้ง, ย่าง ๒.๕ ออนซ์	๑๔๐
– เนื้อหมู อบ ไม่มีมัน ๒.๕ ออนซ์	๑๗๕
ไส้กรอกหมู ๔ ออนซ์	๓๔๐
– ลิ้นวัว ๓ ออนซ์	๒๐๕
– เนื้อลูกวัว, ซี่โครงวัว ย่าง ๓ ออนซ์	๑๘๕
เนื้อลูกวัว, ซี่โครงวัว อบ ๓ ออนซ์	๒๘๐

๒. ประเภทปลา ปู หอย

– หอยลาย, หอยแครง ตัวขนาดกลาง	๙
– เนื้อปู ๓ ออนซ์	๙๐
– ปลา Haddock ทอด ๓ ออนซ์	๑๓๕
– ปลา Mackerel ย่าง ๓ ออนซ์	๒๐๐
– หอยนางรม ตัวขนาดกลาง	๑๒
– ปลาแซลมอนกระป๋อง ไม่รวมน้ำ ๓ ออนซ์	๑๒๐
– ปลาซาร์ดีนกระป๋อง ไม่รวมน้ำ ๓ ออนซ์	๑๘๐
– กุ้ง Shrimps ๑ ตัว ขนาดเล็ก	๑๐
– ปลาทูน่ากระป๋อง ไม่รวมน้ำ ๓ ออนซ์	๑๗๐

	แคลอรี่
๓. ประเภทผัก	
– แอสปารากัส ขนาดกลาง ๑ ต้น	๓.๕
(แอสปารากัสของเชียงใหม่ ๑ ต้น ต้นขนาดเล็กกว่าของต่างประเทศประมาณ ๑/๓)	
– ถั่วกระป๋อง Beans อบ ๑ ถ้วยตวง	๓๒๐
– บร๊อคโคลี่ ๑ ถ้วยตวง	๔๕
– บรัสเซลสเปร๊าท์ ๑ ถ้วยตวง	๖๐
– กระหล่ำปลีหั่นดิบ ๑ ถ้วยตวง	๒๕
– กระหล่ำปลีสุกแล้ว ๑ ถ้วยตวง	๔๕
– แครอทดิบ หัวขนาด ๕ ๑/๒ "	๒๐
แครอทสุกแล้ว ๑ ถ้วยตวง	๔๕
– ดอกกระหล่ำสุกแล้ว ๑ ถ้วยตวง	๓๐
– เซอลารี่ดิบ ขนาด ๘"	๕
– ข้าวโพดสุกแล้ว ฝักขนาด ๕"	๖๕
– ข้าวโพดกระป๋อง ๑ ถ้วยตวง	๑๗๐
– แตงล้าน หั่น ปอกเปลือก ๖ ชิ้น ๒"x ๑/๘"	๗
– แตงกวารวมเปลือก ๑/๒ ปอนด์	๓๒
– แตงกวาไม่รวมเปลือก ๑/๒ ปอนด์	๒๓
– ผักกาดหอม ๑ ปอนด์	๗๐
– ผักกาดหอม ๒ ใบใหญ่	๕
– ถั่วโลม่าต้ม ๑/๒ ถ้วยตวง	๑๓๑

	แคลอรี่
– เห็ด ๑ ถ้วยตวง	๓๐
– หัวหอม ดิบ หัวขนาด ๒ ๑/๒''	๕๐
– หัวหอม สุกแล้ว ๑ ถ้วยตวง	๘๐
– ถั่ว Peas ต้มแล้ว ๑ ถ้วยตวง (ถั่ว ๑ ถ้วยตวง = ๔.๘ ออนซ์)	๑๑๐
– มันฝรั่งนึ่งทั้งเปลือก ๑ หัว ขนาดกลาง	๑๐๕
นึ่งปอกเปลือก ๑ หัว ขนาดกลาง	๙๐
ทอด french-fried ๑ ชิ้นขนาด ๒'' × ๑/๒''	๑๕
บดผสมนม ไม่ใส่เนย ๑ ถ้วยตวง	๑๔๕
ทอด ๑ ชิ้นขนาดกลาง ๒''	๑๑
– กระหล่ำปลีดอง ไม่มีน้ำถ้วยตวง	๓๐
– สปินาช spinach ๑ ถ้วยตวง	๔๕
– มะเขือเทศ ดิบ ๑ ลูกขนาดกลาง	๓๐
กระป๋อง ๑ ถ้วยตวง	๔๕
น้ำมะเขือเทศ ๑ ถ้วย (๘ ออนซ์)	๕๐

๔. ประเภทผลไม้

– แอปเปิ้ล สด ๑ ผล ขนาดกลาง	๗๐
น้ำแอปเปิ้ล ๑ ถ้วยตวง	๑๒๕
แอปเปิ้ลกระป๋อง หวาน ๑ ถ้วยตวง	๑๘๕
– แอปปริคอท สด ๑ ลูก	๒๐
– แอปปริคอทกระป๋อง (ในน้ำเชื่อม) ๑ ถ้วยตวง	๒๒๐
– กล้วยหอม ๑ ผล ขนาดกลาง	๘๕

		แคลอรี่
– แคนตาลูป ขนาดลูก ๕'' ครึ่งลูก (๑๓.๖ ออนซ์)		๕๘
– ผลเชอรี่ ๑ ถ้วยตวง		๖๕
– ผลไม้ค๊อกเทลกระป๋อง (ในน้ำเชื่อม) ๑ ถ้วยตวง		๑๙๕
– เกรปฟรุ๊ท ขนาดลูก ๕'' ครึ่งลูก		๕๕
– น้ำเกรปฟรุ๊ท คั้น	๑ ถ้วยตวง	๙๕
– องุ่น	๑ ถ้วยตวง	๘๕
– น้ำองุ่น	๑ ถ้วยตวง	๑๖๕
๒ มะนาว	๑ ผล ขนาดกลาง	๒๐
– ส้ม Oranges	๑ ผล ขนาดกลาง	๖๕
– น้ำส้มคั้น Oranges	๑ ถ้วยตวง	๑๑๐
– ลูกพีช ๒''	๑ ลูกขนาดกลาง	๓๕
– ลูกพีชกระป๋อง (ในน้ำเชื่อม) ๑ ถ้วยตวง		๒๐๐
– ลูกแพร์ ๓''	๑ ลูก ขนาดกลาง	๑๐๐
– สับปะรด สด หั่น	๑ ถ้วยตวง	๗๕
– สับปะรด กระป๋อง (ในน้ำเชื่อม) ๑ ถ้วยตวง		๒๐๕
– ลูกพลัม ๒''	๑ ลูก ขนาดกลาง	๓๐
– ลูกพรุน (ไม่ใส่น้ำตาล) ๑ ผล		๑๗
– น้ำลูกพรุน กระป๋อง	๑ ถ้วยตวง	๑๗๐
– ลูกเกด แห้ง	๑ ถ้วยตวง	๔๖๐
– ลูกเกด แห้ง	๑ ช้อนโต๊ะ	๓๐
– ลูกสตรอเบอรี่ สด	๑ ถ้วยตวง	๗๐

		แคลอรี่
– ส้ม Tangerines ๒ ๑/๒''	๑ ลูก ขนาดกลาง	๔๐
– แตงโม ๔''×๘''	๑ ชิ้น	๑๒๐

๕. ประเภท ไข่-นม-เนย

– เนย ๑ ถ้วย ๘ ออนซ์ (๑ แท่ง ๑/๒ ปอนด์)		๑,๖๐๕
– เนยแข็งอเมริกัน	๑ ก้อน ขนาด ๑''×๑''	๗๐
คอทเทจ	๑ ออนซ์	๓๐
ครีม	๑ ออนซ์	๑๐๕
สวิส	๑ ออนซ์	๑๐๕
– ไข่ไก่ลูกใหญ่ ต้มแล้ว	๑ ลูก	๘๐
สแครมเบิล ทอดน้ำมันเนย	๑ ลูก	๑๑๕
ไข่ขาวดิบ	๑ ลูก	๒๐
ไข่แดงดิบ	๑ ลูก	๖๐
– นม (วัว)	๑ ถ้วยตวง	๑๖๕
น้ำนมสกัดไขมันออกแล้ว	๑ ถ้วยตวง	๙๐
ครีม	๑ ถ้วยตวง	๕๒๕
ครีม	๑ ช้อนโต๊ะ	๓๕
Molted Milk	๑ ถ้วยตวง	๒๘๐
– มาการีน ๑ ถ้วยตวง (๑ แท่ง ๑/๒ ปอนด์)		๑,๖๑๕
– น้ำมัน สำหรับทำอาหาร, ทำสลัด (ที่ทำจาก ข้าวโพด, เมล็ดฝ้าย, โอลีฟ, ถั่วเหลือง)	๑ ช้อนโต๊ะ	๑๒๕

		แคลอรี่
– น้ำสลัด		
– แบบฝรั่งเศส	๑ ช้อนโต๊ะ	๑๑๐
– มายอนเนส	๑ ช้อนโต๊ะ	๑๑๐
– นมเปรี้ยว Yogurt	๑ ถ้วยตวง	๑๒๐

๖. ประเภท ขนมปัง และข้าว

– ขนมปังปอนด์ปิ้ง	๑ แผ่น	๖๐
– ซีเรียล (อาหารเช้า)	๑ ถ้วยตวง	๑๐๕
– ขนมปังแคร๊กเกอร์	๑ แผ่น ขนาดกลาง	๒๘
– แคร๊กเกอร์ ไรย์ วาฟเฟอร์	๑ แผ่น ๒"×๓ ๑/๒"	๒๕
– มักกะโรนี, สปาเก้ตตี้ สุกแล้ว	๑ ถ้วยตวง	๑๕๕
– มัฟฟิน	๑ แผ่น ๓"	๑๔๐
– บะหมี่ สุกแล้ว	๑ ถ้วยตวง	๒๐๐
– แพนเค๊ก	๑ แผ่น ๔"	๕๕
– ข้าวโอ๊ต (Quaker)	๑ ออนซ์ หรือสุกแล้ว ๓/๔ ถ้วย	๑๐๗
– ข้าวหุงแล้ว	๑ ถ้วยตวง	๒๐๐
– ขนมปังโรล	๑ อัน ขนาดกลาง	๑๓๐
– วาฟเฟิล	๑ อัน ขนาดธรรมดา	๒๔๐

๗. ประเภท อาหารหวาน

– ขนมเค๊ก Angel food	๑ ชิ้น ขนาด ๒"	๑๑๐
ช๊อคโกแล๊ตเป็นชิ้นๆ	๑ ชิ้น ขนาด ๒"	๔๒๐
เค๊กทั่วๆไป	๑ ชิ้น ขนาด ๓"×๒"×๑ ๑/๒"	๑๘๐

		แคลอรี่
– ลูกกวาด คาราเม็ล	๑ ออนซ์	๑๒๐
ช๊อคโกแล๊ต–นม	๑ ออนซ์	๑๔๕
– ขนมคุ๊กกี้	๑ ชิ้น กลม ๓"	๑๑๐
– ช๊อคโกแล๊ต ไซรับ	๑ ช้อนโต๊ะ	๒๐
– ขนมโดนัท ธรรมดา	๑ ชิ้น ขนาดกลาง	๑๓๕
– น้ำผึ้ง	๑ ช้อนโต๊ะ	๖๐
– ไอสครีม	๑/๒ ถ้วยตวง	๒๐๐
ไอสครีม โซดา	๑ แก้ว ๙.๕ ออนซ์	๓๕๐
ไอสครีม Milk Shaked	๑ แก้ว ๙.๕ ออนซ์	๓๒๔
– Ice Milk	๑ ถ้วยตวง	๒๘๕
– แยม, เยลลี่	๑ ช้อนโต๊ะ	๕๕
– ขนม ไพน์ แอปเปิ้ล หรือผลไม้อื่น	๑ ชิ้น ๔"	๓๓๐
คัสตาด, ฟักทอง	๑ ชิ้น ๔"	๒๖๕
มะนาว	๑ ชิ้น ๔"	๓๐๐
– ขนมพุดดิ้ง, คัสตาด	๑ ถ้วยตวง	๒๗๕
– ไอซ์–เชอร์เบ๊ต	๑/๒ ถ้วยตวง	๑๒๐
– น้ำตาลทราย เม็ดเล็ก	๑ ช้อนชา	๑๖
– น้ำตาลทราย เม็ดเล็ก	๑ ถ้วยตวง	๗๗๐
– น้ำเชื่อม	๑ ช้อนโต๊ะ	๕๕

		แคลอรี่
๘. อื่น ๆ		
– เครื่องดื่ม กาแฟ ชา (ไม่ใส่น้ำตาล นม)		๐
เบียร์ ๑ ขวด	๓ ออนซ์	๑๑๐
ค๊อคเทล	๑ แก้ว	๑๕๐
จิน สก๊อต ว๊อดก้า วิสกี้	๑ ออนซ์	๗๕
– น้ำขวดอัดลม ประเภทน้ำขิง	๑ ขวด ๘ ออนซ์	๘๐
ประเภทโคล่า	๑ ขวด ๘ ออนซ์	๑๐๕
– โกโก้	๑ ถ้วย	๒๓๕
– ซ้อสมะเขือเทศ, ซ้อสพริก	๑ ช้อนโต๊ะ	๑๕
– ถั่ว ถั่วลิสง อบ, คั่ว ทั้งเปลือก	๑/๒ ถ้วย (๒.๔ ออนซ์)	๔๒๐
ถั่วลิสงทอดใส่เกลือ	๑ ออนซ์	๑๖๖
เนยทำจากถั่ว	๑ ช้อนโต๊ะ	๙๐
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่ววอลนัท, ถั่วอื่น ๆ	๑/๒ ถ้วย	๓๗๕
– ผักดองหวาน	๑ ชิ้น ขนาด ๓"	๑๘
– พิซซาเนยแข็ง	๑ ชิ้น ขนาด ๖"	๒๐๐
– ซุปใส	๑ ถ้วย	๑๐
ซุปไก่, ซุปมะเขือเทศ, ซุปผัก	๑ ถ้วย	๘๐
ซุปใส่ครีม, แอสปารากัส, เห็ด	๑ ถ้วย	๒๐๐
ซุปข้าว, ก๋วยเตี๋ยว, ซุปข้าวแบเร่	๑ ถ้วย	๑๑๕

*จำนวนแคลอรี่ของอาหารตามรายการข้างบนนี้ ได้มาจากหนังสือ The Doctor's Quick Weight Loss Diet โดย Irwin Maxwell Stillman, M.D, and Samm Sinclair Baker และได้ตรวจสอบใกล้เคียงกันกับตัวเลขในหนังสือดังต่อไปนี้:–

๑. Calories and Cabohydrates โดย Barbara Kraus

๒. Nutrition And Diet Therapy โดย Sue Rodwell Williams

๓. The Reader's Digesit ฉบับ Feb, 1972

๔. คำแนะนำอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดย นายแพทย์สิโรตม์ บุนนาค และแพทย์หญิงคุณหญิงศรีจิตรา บุนนาค

๕. อาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์วลัย อินทรัมพรรย์ และ นายแพทย์เอนก ยุวจิตติ

มาตราส่วน ชั่ง – ตวง

หน่วยปริมาตร

๓ ช้อนชา	เท่ากับ	๑ ช้อนโต๊ะ
๔ ช้อนโต๊ะ	เท่ากับ	๑/๔ ถ้วยตวง
๑๖ ช้อนโต๊ะ	เท่ากับ	๑ ถ้วยตวง
๑ ถ้วยตวง	เท่ากับ	๘ ออนซ์
๒ ถ้วยตวง	เท่ากับ	๑ ไปน์

๔ ถ้วยตวง	เท่ากับ	๑ ควอต
๔ ควอต	เท่ากับ	๑ แกลลอน
๑ ออนซ์	ประมาณ	๓๐ ซีซี. (= ๒๙.๕๗ ซีซี.)
๘ ออนซ์	ประมาณ	๒๔๐ ซีซี. (= ๒๓๖.๕๖ ซีซี.)

หน่วยน้ำหนัก

๑๖ ออนซ์	เท่ากับ	๑ ปอนด์
๑ ออนซ์	เท่ากับ	๒๘.๓๕ กรัม
น้ำ ๓๐ กรัม	ประมาณ	๒ ช้อนโต๊ะ

๑๑. ตัวอย่างพลังงานที่ใช้ในกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรม	จำนวนแคลอรี่ต่อน้ำหนักตัว ๑ ปอนด์ ที่ใช้ไปใน ๑ ชั่วโมง
นอนพักผ่อน	๐.๕
นั่งพักผ่อน	๐.๗
ยืน	๐.๗
เย็บปักถักร้อย	๐.๗
รับประทานอาหาร	๐.๗
เขียนหนังสือ	๐.๗
แต่งตัว ถอดเครื่องแต่งตัว	๐.๘
ทำกับข้าว	๐.๘
พิมพ์ดีด	๐.๙
ขับรถ	๐.๙

กิจกรรม	จำนวนแคลอรีต่อน้ำหนักตัว ๑ ปอนด์ ที่ใช้ไปใน ๑ ชั่วโมง
ซักผ้ารีดผ้า	๑.๐
ทำงานในสำนักงาน	๑.๐
เล่นเปียโน	๑.๑
เล่นกอล์ฟ	๑.๒
เดินธรรมดา (๒.๖ ไมล์ต่อชั่วโมง)	๑.๔
ถีบจักรยานเร็วปานกลาง	๑.๖
ทำงานบ้าน กวาด ถูบ้าน	๒.๐
ออกกำลังกาย ปานกลาง	๒.๐
เต้นรำ จังหวะเร็วปานกลาง	๒.๒
ทำสวน ขุดดิน พรวนดิน	๒.๓
เล่นปิงปอง	๒.๕
เล่นเทนนิส	๒.๘
เลื่อยไม้	๓.๑
วิ่ง (๕.๓ ไมล์ต่อชั่วโมง)	๓.๗
ถีบจักรยานอย่างเร็ว	๔.๐
ว่ายน้ำ	* ๔.๐
กรรเชียงเรือ	๕.๐

* ในหนังสือ Hutrition and Diet Therapy ให้ตัวเลข ๓.๒ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอัตราความเร็วของการว่ายน้ำขณะทดสอบ

** จากหนังสือ The Doctor's Ouick Weight loss Diet by Irwin Maxwell Stillman, M.D. and Samm Sinclair Baker ซึ่งใกล้เคียงกับตัวเลขในหนังสือ Nutrition and Diet Therapy

ตัวอย่างการคิดจำนวนแคลอรี่ บุคคลน้ำหนัก ๖๔ กิโลกรัม = ๖๔ × ๒.๒ = ๑๔๐.๘ ปอนด์ ถ้าเล่นกอล์ฟ จะใช้พลังงาน ชั่วโมงละ ๑๔๐.๘ × ๑.๒ = ๑๖๘.๙๖ แคลอรี่

๑๒. ข้อควรรู้

๑. หัวใจเต้นในอัตราปรกติระหว่าง ๖๖ ถึง ๘๘ ครั้งต่อนาที สำหรับคนหนุ่มสาวหัวใจเต้นปรกติระหว่าง ๗๐ ถึง ๘๐ ครั้งต่อนาที ในชั่วอายุ ๗๐ ปี หัวใจจะเต้นประมาณ ๓,๐๐๐,๐๐๐,๐๐๐ ครั้ง

๒. เลือด ๑ หยด จะเดินทางไปทั่วร่างกาย จนถึงจุดที่ตั้งต้น ภายใน ๓๐ ถึง ๖๐ วินาที

๓. กล้ามเนื้อหัวใจ ปั๊มเลือด ๕ ควอต ต่อ ๑ นาที และเลือด ๒๕๐,๐๐๐,๐๐๐ ควอต จะถูกปั๊มไปทั่วร่างกายในชั่วอายุ ๗๐ ปี

๔. การวิ่ง ๑ ไมล์ ภายใน ๘ นาที ได้ ๕ จุด หรือได้การเผาไหม้ในร่างกายถึง ๑๐๐ แคลอรี่

๕. การเล่นกอล์ฟ ๑๘ หลุม ระยะประมาณ ๔ ไมล์ได้ ๓ จุด

กระโดดเชือก ๕ นาที	๑ ๑/๒ จุด
เทนนิส ๑ เซ็ท	๑ ๑/๒ จุด
ฟุตบอล ๓๐ นาที	๓ จุด

๖. น้ำหนักที่ควร (Ideal Weight)

ได้มีหนังสือหลายเล่มแปลว่า*น้ำหนักอุดมคติ* แต่ผู้แปล

ใช้คำว่า *น้ำหนักที่ควร* ทั้งนี้เพราะเห็นว่า Ideal นั้น ไม่ตรงกับคำไทยว่าอุดมคติทีเดียวนัก คำว่า "น้ำหนักอุดมคติ" นั้น บุคคลทั่วไปอาจเกิดความเข้าใจว่าเป็นเรื่องที่สูงเกินไป ดีเกินไป จนยากที่จะปฏิบัติได้ แล้วก็ยกให้เป็นเรื่อง "อยู่ในอุดมคติ" ไป ไม่มีใครยอมปฏิบัติ ซึ่งความจริงมิได้หมายความเช่นนั้น Ideal Weight เป็นน้ำหนักที่ปฏิบัติได้แน่นอน

ในเรื่องน้ำหนักตามส่วนสูงนั้น ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะมีโครงสร้างเล็ก กลาง ใหญ่ (Small, Medium & Large Frame) ก็ตาม ไม่เฉพาะแต่ในหนังสือ The Doctor's Quick Weight Loss Diet และ The Doctor's Quick Inches, Off Diet ซึ่ง Dr. Stillman เรียบเรียงไว้เท่านั้น แต่ยังมีในหนังสืออื่น ๆ อีกหลายเล่มได้วางหลักปฏิบัติในการ Diet ไว้ ให้ลดน้ำหนักลงถึง Ideal Weight ด้วยกันทั้งนั้น และยิ่งกว่านั้น ในเรื่องของการประกวดความงาม ภาพถ่ายนั้นจะดูท้วมกว่าตัวจริงประมาณ ๑๐% Dr. Stillman ถึงกับดึงน้ำหนักผู้เข้าประกวดให้ลงต่ำกว่า Ideal Weight อีกถึง ๑๐% เพื่อให้รูปถ่ายปรากฏให้เห็นส่วนสัดที่พอดี ฉะนั้น ผู้แปลหนังสือเล่มนี้จึงเกรงว่า ผู้อ่านอาจเข้าใจว่า Ideal Weight เป็นน้ำหนักที่ปฏิบัติไม่ได้ จึงขอใช้คำว่า น้ำหนักที่ควร ซึ่งเป็นน้ำหนักที่ทุก ๆ

ท่านสามารถลดลงมาถึงได้ อย่างน้อยลดลงถึงระหว่างตัวเลขของน้ำหนักที่ควรกับน้ำหนักถัวเฉลี่ยได้อย่างแน่นอน

๗. **ระบบความคงทน** ซึ่งเกิดจากระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด (Training Effect)

การเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นผลมาจากระบบ และอวัยวะต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย ก็คือ **ระบบความคงทน** (Training Effect) โดยที่การออกกำลังกายนั้น ๆ ได้มีการปฏิบัติมากพอและนานพอ มิฉะนั้นแล้วจะไม่เกิดระบบความคงทนและไม่เข้าขั้นที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิคส์ อย่างไรก็ดีการที่แบ่งประเภทระหว่างการออกกำลังกายแบบแอโร-บิคส์ หรือมิใช่แบบแอโรบิคส์นั้น เป็นเรื่องที่ได้วิจัยโดยผ่านการทดลองทางวิทยาศาสตร์ เป็นเรื่องเทคนิคเกินไปซึ่งไม่ควรถือเป็นเรื่องที่จะต้องกังวลถึง หากแต่ว่าระบบการให้จุดคะแนนในเรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิคส์นั้น เป็นเรื่องซึ่งได้ผ่านการค้นคว้า และทดสอบมาแล้วสำหรับทุก ๆ ท่านที่จะปฏิบัติ ถ้าท่านได้ปฏิบัติตามและได้จุดคะแนนผ่านขั้นต่ำที่ได้กำหนดไว้ ก็จะเกิดระบบความคงทนได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การออกกำลังกายแบบแอโรบิคส์จะทำให้เกิดระบบความคงทน (ซึ่งเกิดจากระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด) และเพิ่มปริมาณการใช้ออกซิเจนในหลาย ๆ ทางดังต่อไปนี้

๑. เพิ่มความเข้มแข็งให้แก่กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ (กล้ามเนื้อระหว่างช่องซี่โครงและกล้ามเนื้อกระบังลม) และช่วยลดความต้านทานของทางเดินอากาศ นั่นก็คือช่วยให้การสูดอากาศเข้าออกจากปอดได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

๒. เพิ่มความเข้มแข็งและประสิทธิภาพในการสูบฉีดเลือดของหัวใจ ทำให้จำนวนเลือดที่ถูกสูบฉีดต่อครั้งมากขึ้น นั่นก็คือ เพิ่มความสามารถที่จะนำส่งออกซิเจนที่ต้องการได้เร็วขึ้นจากปอดถึงหัวใจและต่อไปยังทุก ๆ ส่วนของร่างกาย

๓. เพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ (ความตึงตัวคงรูปร่าง มีเลือดเลี้ยงมากขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งการสูบฉีดเลือดจากหัวใจมาก) ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความดันเลือดและลดการปฏิบัติงานของหัวใจ

๔. ทำให้เพิ่มปริมาณของเลือดที่ไหลเวียนทั่วร่างกาย และเพิ่มเม็ดเลือดแดง เพิ่มปริมาณของ "สีเม็ดเลือด" (Hemoglobin) กล่าวคือทำให้

ประสิทธิภาพในการนำออกซิเจน ของเม็ดเลือด
ไปใช้งานดีขึ้น

๘. ค่าของจุดคะแนน

ตารางจุดคะแนนที่ให้ไว้ในหน้า ๒๓–๒๙ เป็นเครื่องชี้บ่งว่า ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้น ในร่างกายได้ใช้ออกซิเจนในขณะปฏิบัติเท่าไร ถ้าได้จุดคะแนนมาก ย่อมแสดงถึงปริมาณการปฏิบัตินั้นสูงกว่า นั่นคือ ปริมาณของออกซิเจนที่มากกว่าได้ถูกเผาไหม้ในร่างกายในอัตราเร็วกว่า จุดคะแนนนี้เป็นเครื่องวัดค่าของพลังงานที่ใช้ในการออกกำ-ลังกายนั่นเอง

ตัวอย่าง

ก. ถ้าท่านวิ่งได้ระยะทาง ๑ ไมล์ ในเวลา ๑๑.๓๐ นาที ท่านจะได้ ๓ จุดคะแนน ถ้าวิ่ง ๑ ไมล์ ใช้เวลา ๘.๓๐ นาที ท่านจะได้ ๔ จุดคะแนน (ระยะทางเท่ากันแต่ใช้เวลาในการวิ่งน้อยกว่า แสดงว่าใช้พลังงานมากกว่า หัวใจและปอดทำงานหนักกว่า จึงได้จุดคะแนนมากกว่า)

ข. ในการทดสอบ ผู้ชายอายุ ๒๙ ปี ซึ่งสุขภาพเข้มแข็ง สามารถใช้ออกซิเจนเกินกว่า ๔๒.๕ มิลลิลิตรต่อน้ำหนัก ๑ กิโลกรัม ต่อนาที ขณะที่อีกผู้หนึ่งซึ่งสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ต่ำ สามารถใช้ออกซิเจนได้แค่ ๒๕ มิลลิลิตรหรือต่ำกว่า

๙. จุดคะแนนขั้นต่ำที่เข้ามาตรฐานของการฝึกสุขภาพ (Minimum Standards of Physical Fitness)

ในการทดสอบจากผู้คนเป็นจำนวนหลายพันคน โดยมีอายุต่างกันทั้งชายและหญิง มาตรฐานได้วางไว้เพื่อเป็นการง่ายในการวัดขีดขั้นของสุขภาพของแต่ละบุคคล โดยใช้ ปริมาณการใช้อ๊อกซิเจนของแต่ละบุคคลเป็นเกณฑ์ และความเข้มแข็งของสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับจุดคะแนน ไม่ใช่ระยะทางกี่ไมล์อย่างเดียว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่ปฏิบัติด้วย ฉะนั้น ถ้าท่านบอกว่าท่านวิ่ง ๒๐ ไมล์ต่ออาทิตย์ เราก็ไม่สามารถจะทราบได้ว่า ขีดขั้นของสุขภาพท่านนั้นอยู่ในเกณฑ์ไหน แต่ถ้าท่านบอกพวกเราว่าท่านทำได้ ๑๐๐ จุดคะแนนต่ออาทิตย์ เราจะทราบได้ทันทีว่าสุขภาพของท่านอยู่ในขั้นดีเลิศ

จากการทดสอบของ ดร.คูปเปอร์ (ผู้เขียนหนังสือ The new aerobics) ต่อผู้คนหลายพันคนทั้งชายและหญิง ๘๐% ของผู้ที่ถูกทดสอบตามตารางออกกำลังกายที่กำหนดไว้ และได้ทำถึง ๓๐ จุดคะแนนนั้น สามารถเข้าอยู่ในเกณฑ์ขั้นต่ำของมาตรฐานของผู้ที่มีสุขภาพดีได้

มาตรฐานการมีสุขภาพดี ซึ่ง ดร.คูปเปอร์ได้วางไว้นั้น ได้นำรากฐานมาจากมาตรฐานของชาวสวีเดน ซึ่งได้นับอายุเข้าในการเปรียบเทียบด้วย นักค้นคว้าชาวสวีเดนในวิชาว่าด้วย การออกกำลังกายนั้นเป็นที่รับรู้กันโดยทั่วไปว่าเป็นผู้นำของโลกในแขนงวิชานี้

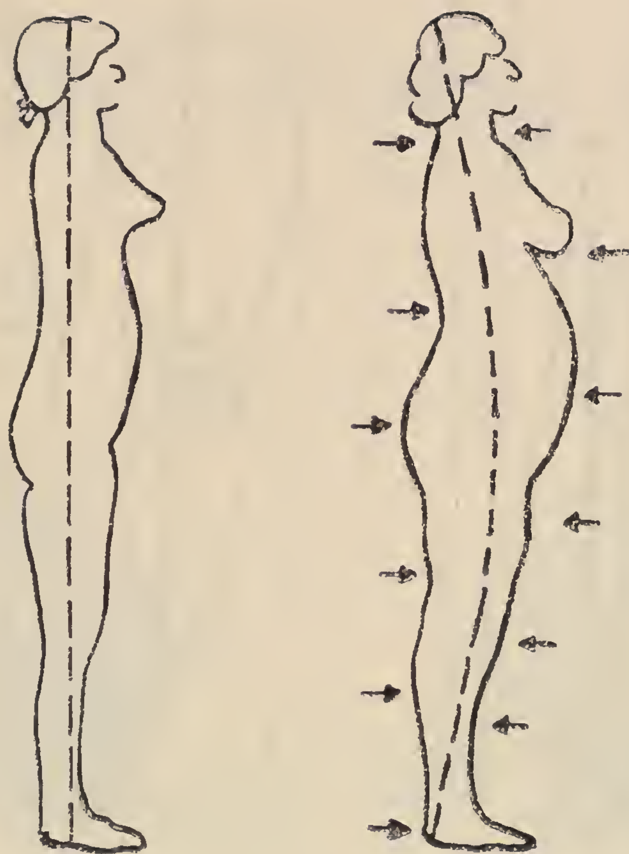
อัตราความสามารถในการใช้ออกซิเจนของบุรุษ ได้ถูกแบ่งเป็น ๕ ประเภท

ประเภทความเข้มแข็งของสุขภาพ	อัตราการใช้ออกซิเจน (Oxygen Consumption) มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที			
	อายุต่ำกว่า ๓๐ ปี	อายุ ๓๐–๓๙ ปี	อายุ ๔๐–๔๙ ปี	อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป
๑. เลวมาก	<๒๕.๐	<๒๕๐	<๒๕.๐	
๒. เลว	๒๕.๐–๓๓.๗	๒๕.๐–๓๐.๑	๒๕.๐–๒๖.๔	<๒๕.๐
๓. พอใช้	๓๓.๘–๔๒.๕	๓๐.๒–๓๙.๑	๒๖.๕–๓๕.๔	๒๕.๐–๓๓.๗
๔. ดี	๔๒.๖–๕๑.๕	๓๙.๒–๔๘.๐	๓๕.๕–๔๕.๐	๓๓.๘–๔๓.๐
๕. ดีมาก	๕๑.๖ +	๔๘.๑ +	๔๕.๑ +	๔๓.๒ +

<๒๕.๐ หมายถึง น้อยกว่า ๒๕.๐

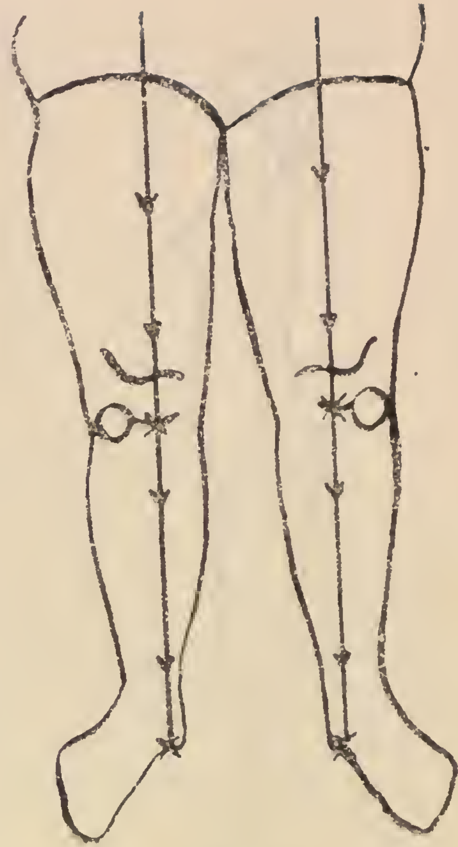
ระยะทางที่ได้จากการวิ่งทดสอบ ๑๒ นาที	อัตราการใช้ออกซิเจน (Oxygen Consumption) มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที
น้อยกว่า ๑.๐ ไมล์	น้อยกว่า ๒๕.๐
๑.๐ ถึง ๑.๒๔ ไมล์	๒๕.๐ ถึง ๓๓.๗
๑.๒๕ ถึง ๑.๔๙ ไมล์	๓๓.๘ ถึง ๔๒.๕
๑.๕๐ ถึง ๑.๗๔ ไมล์	๔๒.๖ ถึง ๕๑.๕
๑.๗๕ ไมล์ ขึ้นไป	๕๑.๖ ขึ้นไป

ตารางนี้สำหรับบุรุษอายุ ๑๗–๕๒ ปี



ภาพข้างบน แสดงให้เห็นถึงเส้นตรงที่ **น้ำหนักที่ควร** ลงยังพื้นดังในภาพซ้าย เปรียบเทียบกับเส้นโค้งที่น้ำหนักเกินมากทำให้เกิดความเครียดตามกล้ามเนื้อ ตึงตามจุดต่าง ๆ ของโครงสร้าง และอวัยวะของร่างกาย

ภาพล่าง แสดงให้เห็นว่าน้ำหนักตามปรกติแล้ว ลงผ่านสะบ้าหัวเข่า และลงตรงระหว่างนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วที่ถัดไป ส่วนทางภาพขวา แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมากนั้น จะทำให้เท้าทั้งสองแบะออก น้ำหนักไม่ลงตามเส้นที่ธรรมชาติได้สร้างไว้ แต่น้ำหนักนั้นจะลงเลยสะบ้าและค่อนไปทางด้านหลัง ซึ่งอาจเป็นเหตุให้เกิดโรคกระดูก (bone art-

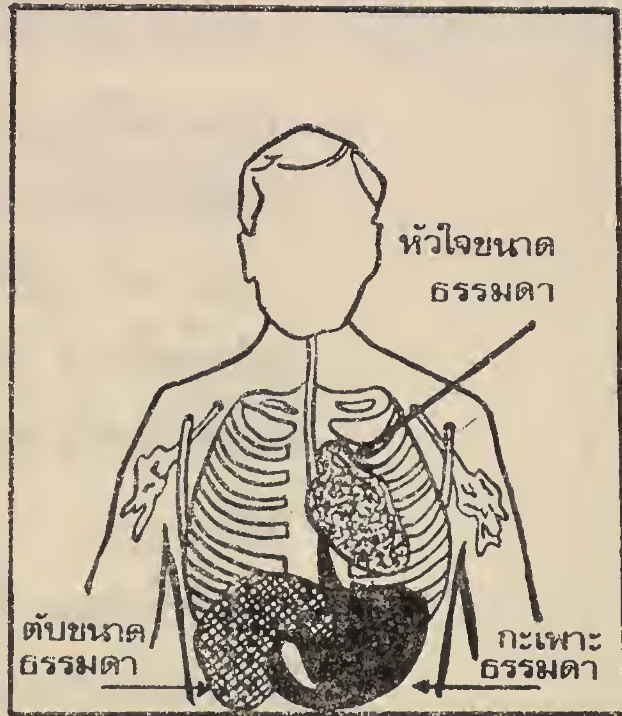
น้ำหนักที่ควร　　　น้ำหนักเกิน

hrithis) ตามข้อต่างๆ เช่นกระดูกสะโพก หัวเข่า ข้อเท้า พร้อมทั้งโรคอุ้งเท้าแบนราบ เส้นเลือดดำขอด และเหนื่อยเมื่อยล้า

ผู้ที่น้ำหนักเกินประมาณ ๕๐ ปอนด์ (๒๒.๗ กิโล) ผู้เดียวกันนี้ ถ้าน้ำหนักที่ควร (Ideal Weight) ภาพที่เห็นนี้คือภาพของผู้ที่สูง ๕'&๖' (๑๗๐ ซม.) มีน้ำหนักถึง ๑๙๐ ปอนด์ (๘๖ กิโล) ซึ่งน้ำหนักที่ควร (หรือน้ำหนักถูกต้อง หรือน้ำหนักอุดมคติ) อยู่ระหว่าง ๑๓๐–๑๔๓ ปอนด์ (๕๙–๖๕ กิโล)

น้ำหนักเกินกับอวัยวะสำคัญของร่างกาย





ภาพซ้าย – ศีรษะและคอโต เพราะไขมันเกาะ ใต้แผ่นหนัง และแทรกตามชั้นของกล้ามเนื้อ ไขมันเกาะตามบริเวณทั่วไปของร่างกาย ทำให้หัวใจต้องปั๊มเลือดมากขึ้น

– หัวใจปกคลุมไปด้วยชั้นของไขมัน และพอกโดยเฉพาะส่วนบน ทำให้หัวใจปฏิบัติงานอย่างไม่เป็นปรกติ หัวใจดันขึ้นและเข้าไปจุกในลำคอ และพองออกมาทางด้านหน้า ถ้าท่านเอานิ้ววางระหว่างกระดูกไหปลาร้า (Colar bones) ท่านจะรู้สึกการเต้นของหัวใจทันที ซึ่งตามปรกติแล้วท่านจะไม่รู้สึกเลยสำหรับผู้ที่ไม่มีน้ำหนักเกินมาก

- หลอดเลือดใหญ่ (เส้นเอก) ขยายโตขึ้นเพื่อเป็นทางให้เลือดไปเลี้ยงไขมันจำนวนมากที่เกาะตามแขนและแผ่นหน้าอก
- การขยายตัวของปอดจะลดลงถึง ๑/๓ เพราะการพอกอย่างหนาแน่นของไขมันนี้ ตับจะโตขึ้นถึง ๑ ๑/๒ เท่า และดันเข้าไปในช่องปอด กระเพาะจะโตขึ้นถึง ๓ เท่าตัว และดันขึ้นมาในหน้าอก สะโพกจะหนาและสูงขึ้นมาเพราะจำนวนไขมันพอก
- หลอดเลือดแดงที่เลี้ยงหัวใจ (coronany) ขยายไม่ได้ แต่ต้องเป็นทางผ่านของเลือดจำนวนมากนี้นำไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ถ้าอัตราของการไหลเวียนเลือดสูงขึ้นโดยปฏิบัติงานมากขึ้นก็ดี โดยอารมณ์หรือทานอาหารมื้อนั้นมากก็ดี หัวใจต้องรู้สึกและเรียกร้องว่ากล้ามเนื้อหัวใจยังปฏิบัติงานไม่ทันกับความต้องการ เพราะจ่ายส่งจำนวนเลือดได้ไม่เพียงพอ ส่วนในภาพขวา เนื้อที่สำหรับการหายใจนั้นมีมาก และหัวใจก็ไม่โตและไม่ดันเข้าไปในลำคอเหมือนดังในภาพซ้าย

ศีรษะตั้งตรง

หายใจทั้งทางจมูกและปาก
อย่างสม่ำเสมอ

ไหล่ปล่อยธรรมดา

แขนประมาณ ๙๐°

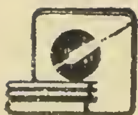
นิ้วและมือ
ปล่อยตามสบาย

หายใจจากท้อง
เมื่อหายใจเข้า ท้องควรขยายออก

รองเท้าที่ดี

น้ำหนักลงเต็มเท้า หรือค่อนไปทางส้นเท้า
อย่าเอาน้ำหนักลงปลายเท้า อย่าตบเท้า
แบบทิ้งกระสอบทราย (โดยไม่มีการยืดหยุ่น)

ส้นเท้าใต้หัวเข่า



พิมพ์ที่ หจก. การพิมพ์พระนคร ๙๒-๙๖ ถนนบูรณศาสตร์ (แยกถนนบุญศิริ) กรุงเทพฯ ๒
นางอารี จุ้ยทรัพย์เปี่ยม ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๒๑ โทร. ๒๒๑๒๓๓๗

